



ÎNDRUMAR PENTRU
SPOVEDANIE
STAREȚUL GHEORGHE ZĂVORĂȚUL



Traducere din limba rusă: Olga Bersan

Ediție îngrijită de L. S. Desartovici

Corectura: Ionela Vădan

Coperta: Călin Nemeș & Olga Bersan

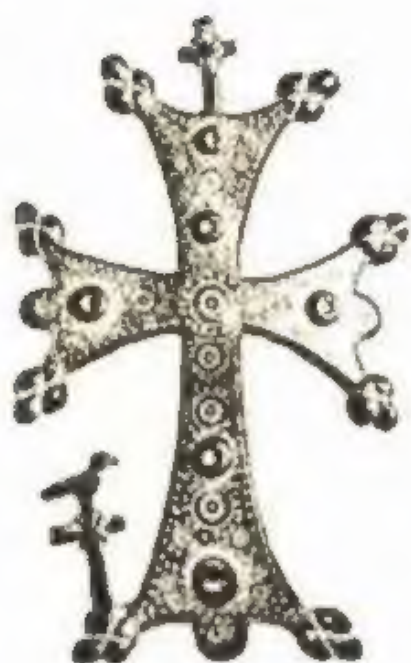
**Coperta 1: Cruce bizantină de procesiune (15 x 9 cm),
provenind din Armenia, veacurile X-XII, aflată astăzi
într-o colecție particulară din Marea Britanie**

**Coperta 4: Mântuitorul Hristos dăruind Trupul și
Sângele Său spre împărtășire (icoană pe lemn)**

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a
României**

GHEORGHE DIN ZADONSK

**Îndrumar pentru spovedanie / Starețul
Gheorghe din Zadonsk; trad.: Olga Bersan;
ed. îngrijită: L. S. Desartovici. - București:**



ÎNDRUMAR PENTRU SPOVEDANIE

alcătuit de

**STAREȚUL GHEORGHE
ZĂVORĂȚUL DIN ZADONSK**

cuprinzând și rugăciuni
de pocăință și mărturisire
ale

Sfinților Ierarhi și Stareți

• DIMITRIE AL ROSTOVULUI • TIHON DIN
ZADONSK • IGNATIE BRIANCIANINOV • IOAN
DE KRONSTADT • EVRASTIE DIN PUSTIA
GLINSKULUI • MACARIE DE LA OPTINA
ALEXIE DIN PUSTIA SMOLENSKULUI • IOSIF
DE LA OPTINA • MANUII LEMEȘEVSKI • IOAN
ȘAHOVSKI • ANTONIE DE SUROJ



Primiți un crâmpei
din cugetul senin al Sfinților,
vizitând

FABRICA DE GÂNDURI BUNE

un proiect desfășurat sub patronajul
Bisericii Ortodoxe Misionare a Studenților
din Cluj-Napoca

+++++

www.fabrica-de-ganduri-bune.ro

+++++

PROLOG

Apropierea de Sfânta Euharistie are trebuință de luare-aminte și cuget curat, după cuvântul de îndemn care se rostește în timpul Sfintei Liturghii înainte de împărtășirea credincioșilor: „Cu frică de Dumnezeu, cu credință și cu dragoste să vă apropiați”.

O treaptă de căpătâi în pregătirea primirii Sfintei Euharistii este Sfânta Spovedanie, poarta de taină prin care ne înfățișăm înaintea Mântuitorului Hristos așa cum suntem, avându-l ca martor pe duhovnic, preot al Dumnezeului Celui Preaînalt și mijlocitor pentru noi înaintea Sa.

Păcatul dintru început al strămoșilor i-a făcut pe aceștia să uite de Domnul și să zidească în mintea și în inima lor o lume pe care ei socoteau că este – măcar și pentru un răstimp – în afara privirii veșnice și atotcuprinzătoare a lui Dumnezeu. Această orbire sufletească o purtăm cu toții, până azi, iar începutul tămăduirii stă în puterile noastre. Este un act de curaj, însă această strădanie nu este desăvârșită de la prima mărturisire

conștientă. Sfânta Spovedanie este un urcuș prin care omul intră pe calea ce duce la împărtășirea cu Trupul Domnului Hristos, Care, venind El Însuși întru noi, ne arată lucruri pe care înainte de a primi lumina Sfintei Împărtășanii nu le puteam deosebi în sufletul nostru. Astfel, primirea Euharistiei ne ajută să înțelegem din propriile mișcări lăuntrice că Lumina lui Hristos nu are nici o părtășie cu întunericul. În felul acesta începe să se facă simțită tot mai mult prezența lui Dumnezeu în viața și în sufletele noastre. Nu zadarnic, însăși rânduiala Spovedaniei îndeamnă preotul să-i spună aceste cuvinte pline de trezvie și adevăr celui care vrea să se mărturisească:

„Iată, fiule, Hristos stă nevăzut, primind mărturisirea ta cea cu umilință. Deci nu te rușina, nici te teme ca să ascunzi de mine vreun păcat, ci fără sfială spune toate câte ai făcut, ca să ieși iertare de la Domnul nostru Iisus Hristos. Iată și sfânta Lui icoană înaintea noastră este. Și eu sunt numai un martor, ca să mărturisesc înaintea Lui toate câte-mi vei spune mie; iar de vei ascunde de mine ceva, să știi că toate păcatele îndoit le vei avea; ia seama dar, de

vreme ce ai venit la doctor, să nu te întorci
nevindecat”.

Cărticica de față își dorește să le vină în
întâmpinare celor care își îndreaptă pașii către
Taina Sfintei Spovedanii, punând înaintea un
îndrumar pentru Spovedanie alcătuit de
Fericitul Gheorghe Zăvorâtul din Zadonsk
(1789-†1836), bărbat de mare nevoință, re-
cunoscut pentru puterea și discernământul său
lăuntric de către toți marii stareți și Sfinți ruși
ai veacului al XIX-lea. Fericitul Gheorghe
Zăvorâtul este propus spre a fi trecut în rândul
sfinților în sinaxarele Bisericii, canonizarea
urmând a se înlăptui în perioada următoare.
Cu toate că îndrumarul alcătuit de dânsul este
concis și punctual, reușește să mijlocească o
vedere de ansamblu asupra căderilor și
împotmolirilor omenești.

În cuprinsul acestui îndrumar am așezat
și câteva rugăciuni de pocăință ale Sfinților, din
dorința de a înțelege anumite căderi omenești
din perspectiva acestor bărbați dumnezeiești,
care prin vederea, rugăciunea și viețuirea lor
s-au împotrivit păcatului și întunericului
sufletesc. Din această pricină am socotit că

***** 7 *****

 pentru aceia care își doresc, este binevenit să poată împlети strădania lăuntrică de cercetare a conștiinței cu popasuri de rugăciune. Cu acest gând am cuprins în această cărticică câteva rugăciuni de mărturisire ale Sfinților Dimitrie al Rostovului (1651-†1709), Tihon din Zadonsk (1724-†1783), Ignatie Briancianinov (1807-†1867), Ioan de Kronstadt (1829-†1909), precum și ale Stareților Evrastie din Pustia Glinskului (†1855), Macarie de la Optina (1788-†1860), Alexie din Pustia Smolenskului (1846-†1928), Iosif de la Optina (1837-†1911) și cele ale Mitropolitului Manuil Lemeșevski (1884-†1968) ale Arhiepiscopului Ioan Șahovski (1902-†1989), și ale Mitropolitului Antonie de Suroj (1914-†2003).

În încheierea acestui prolog socotim că sunt foarte potrivite câteva cuvinte pline de duh ale Părintelui Arhimandrit Benedict Ghiuș (1904-†1990), unul dintre marii duhovnici pe care i-a avut Biserica Ortodoxă Română. Ultima parte a vieții a dorit să și-o trăiască în singurătate în liniștea Mănăstirii Cernica, unde era nelipsit de la Sfânta Liturghie. În fapt, în acest locaș monahal a trăit deopotrivă experiența însin-

gurării prin rugăciune și retragere, precum și experiența prin Liturghie și dialog cu fiii săi duhovnicești. Tocmai de aceea, cuvintele sale despre apropierea de Euharistie sunt călăuzitoare prin discernământul și profunzimea lor. Redăm în continuare câteva dintre gândurile sale¹:

În linii mari, Dumnezeu intervine în viața noastră prin cuvântul Său, prin dezlegarea de păcate dată de preotul Său, prin diversele slujiri consacrate ale membrilor Bisericii Lui, prin iradierea energiilor divine ale Harului Său multiform, dar mai presus de toate prin împărtășirea euharistică.

Cercetările patristice au dus la concluzia că un credincios mirean, dacă nu este oprit de duhovnicul său, se poate împărtăși ori de câte ori se săvârșește Sfânta Liturghie și, de asemenea, la concluzia că tradiția recomandă stăruitor să nu se

¹ Cuvintele de aici ale Părintelui Benedict Ghiuș de aici încearcă să facă o sinteză a mai amplului său cuvânt cuprins în broșura: *În ce condiții ne putem împărtăși?*, publicată în anul 2003 la Editura Bizantină, sub îngrijirea Pr. Prof. Constantin Coman (p. 11, 26, 27, 28).

celebreze nici o Liturghie fără un număr de credincioși care să se cuminece.

Ca un ecou de peste veacuri, răzbate până la noi adâncimea cuvintelor Sfântului Ioan Gură de Aur, adresate duhovnicilor: „Să nu crezi că a pune sub canon un penitent este o cruzime și o neomenie, ci ea se naște din blândețe, din dorința de vindecare și din buna purtare de grijă... Dar eu nu caut la mulțimea timpului sau a anilor, ci la îndreptarea sufletului. Dacă cel păcătos s-a umilit, s-a îndreptat, atunci s-a făcut totul; dacă nu este aceasta, apoi timpul cel îndelungat nu folosește la nimic! Noi nu căutăm dacă rana a fost legată un timp mai îndelungat, ci dacă legătura a folosit la ceva. Dacă a folosit și într-un timp mai scurt, să nu o mai pui, iar dacă n-a folosit la nimic, atunci și după zece ani poți să o pui... Aceasta să-ți slujească de hotar pentru dezlegarea rănii: dobândirea și vindecarea celui legat de păcate”.

Desigur, nu-i exclus ca odată cu această valoare capitală recunoscută actului de îndreptare intimă, în Taina Spovedaniei, să mai fie, în cazul de față, și altceva: faptul de a descoperi, de pildă, cu o uimită conștiință nouă, ce forță nebănuită de

a transforma fundamental o viață are Cuvântul
Domnului pentru un om de credință cinstit și
sincer, în clipa dezlegărilor Spovedaniei: ceea ce
se spune de preot asupra unui om e ceva ce se
împlinește aieva într-un el...

În viața modernă trăim sub semnul spiritual
major al libertății și al responsabilității. În orice
dialog, omul vrea să cunoască cu claritate
condițiile ce i se pun și nu se sfiește să pună și el
condițiile lui.

Omul de credință de astăzi acceptă
Împărtășania. După Sfinții Părinți ai Răsăritului,
ea vine tocmai să trezească de fiecare dată în noi
„chipul lui Dumnezeu”, mereu amenințat, adică
tocmai dimensiunea profundă și personală a
libertății, a inițiativei, a puterii de creație au-
tentică, a responsabilității noastre concrete aici și
acum.

Crucea Morții și a Învierii – care, cu simbolul
ei, domină Sfânta Masă a altarului – spune bine
condițiile dumnezeiești ale Împărtășaniei: trebuie
să murim la tot ce-i rău, la tot ce-i superficial, la
tot ce-i mort, la tot ce-i prea facil, pură rutină și
inerție, și să înviem pentru slujirea chemărilor vii,
dramatice, cruciale, adevărate ale lui Dumnezeu

și ale vieții concrete a oamenilor, împreună cu
Hristos Cel de-a pururi activ.

E de la sine înțeles că toată lumina nu se face
dintr-odată. Ea vine încet, trebuie să o căutăm, să
o cerem, să insistăm, dar ea vine. În scurt, omul
de credință de azi acceptă că Împărtășania este un
act esențial al vieții noastre de creștini.

Dar, ca niciodată, astăzi omul de credință
trăiește o acerbă sete de esențial. Ca să-și regleze
tot debitul libertății lui, el cere conducerii Bisericii
de astăzi ceea ce Biserica a acordat încă din timpul
Apostolilor: să nu pună oamenilor greutatea peste
ce este necesar (Faptele Apostolilor 15, 28).

Iată, prin grija Tradițiilor Părinților, premisele
sunt date. E vorba numai de o intervenție care să
aducă o necesară punere la punct practică, dar
esențială, indicând marile direcții în care trebuie
să căutăm pentru viitor. E un act cu atât mai
imperios, cu cât creștinătatea a intrat astăzi într-
un nou context de evanghelizare. Astăzi, nu-i
vorba numai de a asigura cu vrednicie primirea
Sfintelor Taine, ci totodată de a asigura o întreagă
participare creștină la umanizarea vieții oamenilor
pe pământ și poate chiar la deschiderea unor noi
perspective vieții înseși.



ÎNDRUMAR PENTRU SPOVEDANIE

alcătuit de

**STAREȚUL GHEORGHE
ZĂVORĂȚUL DIN ZADONSK**

**SPOVEDANIA
CU CERCETAREA DE SINE
DUPĂ
PORUNCI ȘI PĂCATE**

La ce m-am gândit?

Ce simțăminte am hrănit în inima mea?

Ce am dorit?

Unde am fost?

Ce am vorbit?

Ce am făcut?

Și ce n-am făcut?

Care sunt păcatele mele cele obișnuite,
adică cele pe care le fac din obișnuință și de
multă vreme?

De câte ori am căzut în acestea?

Cu ce fel de oameni am avut de-a face
adeseori?

**PĂCATELE ÎMPOTRIVA
CELOR ZECE PORUNCI**

Întâia poruncă

„Eu sunt Domnul Dumnezeuul Tău, să nu
ai alți dumnezei afară de Mine”.

*** 14 ****

De vreme ce întâia poruncă cere să credem în Dumnezeu, să ne închinăm Lui, să-L iubim și să ne punem nădejdea în El, atunci trebuie să ne întrebăm pe noi înșine și să ne cercetăm privitor la acestea: oare credem noi în Dumnezeu, oare credem noi sincer, din toată inima, cu desăvârșire? Iar îndoiala legată de credință, de Dumnezeu, de nemurirea sufletului, de rai și iad – este păcat. La fel precum păcate sunt și:

‡ răceala față de credință

‡ necredința

‡ întrebuițarea întru cele rele a harului și milelor lui Dumnezeu

‡ folosirea fără noimă și dreaptă măsură a lucrurilor sfinte, a tainelor Sfintei Scripturi

‡ disprețuirea sfântului locaș

‡ defăimarea sau luarea în derâdere a credinței și a Bisericii

‡ cârtirea împotriva proniei lui Dumnezeu

‡ nesupunerea înaintea voii lui Dumnezeu în întâmplări neprielnice nouă, în boli sau pagube

***** 15 *****

+++++

‡ vrăjitoria sau descântece și fermecătorie
‡ încrederea în vise sau în superstiții
‡ citirea sau împrumutarea unor cărți cu
conținut vătămător²

‡ lipsa dragostei față de Dumnezeu, necu-
getarea la El, uitarea și sfidarea Lui

‡ faptul de a prețui făpturile, lumea, pe
noi înșine, averea, onorurile și plăcerile mai
mult decât dragostea față de El

‡ neîmplinirea făgăduințelor date la
Sfântul Botez

‡ lepădarea rugăciunii de dimineață și de
seară

‡ nenădăjduirea în mântuire sau încre-
derea peste măsură în aceasta

‡ faptul de a nu lupta împotriva ispitelor

‡ necumpătarea și nepăsarea

A doua poruncă

„Să nu-ți faci chip cioplit, nici altă ase-
mănare și să nu te închini lor”.

² Aceeași cumpănire și judecată trebuie aplicată
astăzi privitor la materialele televizate sau cele accesibile
pe internet.

Aceasta cere o închinare adevărată lui Dumnezeu, în duh și adevăr. Prin urmare, păcatele împotriva ei sunt:

‡ închinarea la idoli și nu lui Dumnezeu

‡ faptul de a da unor fapte însuflețite, sau neînsuflețite, cinstirea ce I se cuvine numai lui Dumnezeu

‡ încrederea în stăpânitorii lumii acesteia mai mult decât în Dumnezeu

‡ închinarea lui Dumnezeu neadevărată, fățarnică, prefăcută și nedeplină

‡ împărțirea inimii între dragostea față Dumnezeu și față de lume

‡ jertfirea fără tragere de inimă a tot ce avem de dragul lui Dumnezeu, de se va întâmpla să fie nevoie de aceasta

‡ ereziile și înșelările

‡ schismele sau despărțirile de Biserică

‡ primirea unor învățători mincinoși

‡ tâlcuirile greșite ale Sfintei Scripturi care stau împotriva tâlcuirilor Bisericii

‡ nesupunerea față de adevăr când acesta este dovedit în chip neîndoielnic

‡ citirea cărților eretice

***** 17 *****

A treia poruncă

„Să nu iei numele Domnului Dumnezeului tău în deșert”.

Această poruncă cere ca numele lui Dumnezeu să fie folosit în împrejurări cuviincioase și trebuincioase. Păcatele împotriva acesteia sunt:

‡ jurământul mincinos, nefolositor, fără de trebuință

‡ rostirea numelui lui Dumnezeu fără cu-cernicie, în împrejurări necuviincioase, zefle-mitoare, sau mai ales întru fărădelege

‡ călcarea legământului

‡ grăirea de rău

‡ hula împotriva lui Dumnezeu, a Bise-ricii, a credinței

‡ sacrilegiul săvârșit împotriva Tainelor Bisericii

‡ alăturarea de cei libertini³

‡ citirea unor cărți atee și libertine

‡ viața plină de ispitire și desfrânare, sau mai ales cea petrecută în acest chip printre păgâni și necreștini

³ E vorba de acele persoane care nu se supun nici credinței, nici practicilor religioase.

+++++

A patra poruncă

„Adu-ți aminte de ziua Domnului Dumnezeu și o cinstește pe ea”.

Ea cere cinstirea zilelor de duminică și de sărbătoare. Păcat împotriva acestei porunci este:

‡ necinstirea duminicilor și a praznicelor

‡ neparticiparea în aceste zile la Sfânta Liturghie, sau participarea nepotrivită, fără luare-aminte, lipsită de cucernicie

‡ împrăștierea ușuratică a gândurilor în timpul șederii în biserică

‡ faptul de a nu rămâne în biserică până la sfârșitul slujbei

‡ șederea necuvioasă în biserică, petrecută întru pălăvrăgeală

‡ neascultare învățăturilor sau ascultarea acestora cu duh cârtitor, precum și judecarea celui ce propovăduiește

‡ petrecerea acestor zile în jocuri, distracții, veselii peste măsură, plăceri trupești, la spectacole, la lucru, sau silindu-i pe alții către astfel de petreceri

‡ împotriva acestei porunci păcătuiește și acela care nu dă odihnă dobitoacelor sale în aceste zile

+++++ 19 +++++

A cincea poruncă

„Cinstește pe tatăl tău și pe mama ta, ca să-ți fie ție bine și să trăiești ani mulți pe pământ”.

Această poruncă cere supunere față de puterea ocârmuitoare, față de părinți, învățători și cei înaintați în vârstă. Păcatele împotriva ei sunt: nesupunerea față de puterea ocârmuitoare duhovnicească și civilă, neîndeplinirea datoriei față de acestea, nerespectarea legilor emise.

Această poruncă cere ca să se supună copiii părinților lor și cei mai de jos mai-marilor lor și să le ofere dragoste, cinstire, credincioșie, ajutor și apărare în caz de trebuință. Ei trebuie să nu-i disprețuiască, să nu-i hulească, să nu-i vorbească de rău și să nu-i urască pe părinții și mai-marii lor, să nu cârtească și să nu se plângă împotriva lor.

Părinții și mai-marii trebuie să fie pildă pentru copii și cei mai mici.

Părinții se cuvine:

* să-i îndeestuleze pe copii cu hrană și băutură, și îndeobște cu toată întreținerea, până la vremea cuvenită

*** 20 *****

‡ să le ofere educație trupească și sufletească

‡ să se îngrijească de sănătatea lor

‡ să nu aibă ură față de nici unul, sau să nu-l iubească pe unul dintre ei mai mult decât pe ceilalți

‡ să îndrepteze neajunsurile lor

‡ să nu se poarte cu prea multă îngăduință, dar nici cu asprime fără de măsură

‡ să nu cruțe nimic pentru a-i face deștepți și buni la inimă

Soții trebuie să le ofere soțiilor lor dragoste, credincioșie, gingășie și blândețe.

Soțiile sunt îndatorate față de soți cu cinstirea, dragostea, credincioșia și cu împărțirea ostenelilor de îngrijire a copiilor sau a familiei.

Prin urmare, neîmplinirea de către cei amintiți mai sus a îndatoririlor pe care le au unul față de celălalt, sau împlinirea cu nepăsare a acestora, este păcat.

A șasea poruncă

„Să nu ucizi”.

Această poruncă cere să nu-i pricinuim nicicum vreun rău aproapelui, să nu-l rănim cu nimic și să-l iubim cu toată sinceritatea.

***** 21 *****

+++++

Păcate împotriva acestuia sunt:

‡ neiubirea aproapelui și atitudinea
nebinevoitoare față de el

‡ faptul de a-i dori năpăstuirea prin orice
necaz sau moartea

‡ aducerea lui la moarte încet sau cu
grăbire

‡ otrăvirea

‡ lovirea

‡ rănirea

‡ ura

‡ vrăjmășia

‡ mânia

‡ răzbunarea

‡ gelozia

‡ bănuiala

‡ judecățile nesocotite

‡ disprețul

‡ încrederea în zvonurile mincinoase și
vătămătoare pentru cinstea altuia

‡ luarea în derâdere

‡ clevetirea

‡ lauda și lingușirea

‡ înjurătura și sudalma

‡ oferirea prilejului pentru păcătuire

- * ispitirea
- * pilda cea rea
- * pierderea prilejului potrivit pentru îndreptare
- * dezvăluirea unor taine străine
- * certurile
- * încăierările ori bătăile
- * bețiile
- * sinuciderea și toate cele care aduc la aceasta

A șaptea poruncă

„Să nu fii desfrânat”.

Această poruncă cere păzirea credințioșiei în căsnicie, precum și fecioria și curăția trupului și a sufletului a celor care sunt necăsătoriți sau văduvi. Păcate împotriva acesteia sunt:

- * gândurile, dorințele, atingerile și faptele necurate
- * ocuparea gândurilor cu lucrurile care ațâță poftele desfrânate
- * privirile necuviincioase
- * pieptul dezgolit la femei
- * necuviincioșia în îmbrăcăminte

***** 23 *****

‡ cuvintele cu două înțelesuri, înșelătoare și glumețe

‡ cântecele și muzica necuviincioasă

‡ citirea cărților sau participarea la spectacolele cu un conținut pătimăș ori desfrânat

‡ zăbovirea cu privirea asupra imaginilor care înfățișează oameni dezgoliți sau într-un chip necuviincios, precum și rochiile nerușinate, dansurile, spectacolele și jocurile ațăătoare⁴

‡ îndulcirea pătimășă de plăceri și distracții

‡ prisosința fără de măsură

‡ viețuirea în trândăvie, în desfătarea simțurilor și în răsfățare

A opta poruncă

„Să nu furi”.

Această poruncă cere să căutăm folosul aproapelui fără nici o păgubire sau năpăstuire a acestuia. Păcatele împotriva acesteia sunt:

⁴ Este evident pentru toți că în zilele noastre acest soi de imagine și de mesaj se răspândește tot mai mult cu ajutorul mass-mediei și al internetului.

* furtișagul

* însușirea unui lucru străin în chip
viclean și subtil

* luarea de mită

* jocurile de noroc

* neîntoarcerea datoriei sau a zălogului

* litigiul nedrept

* certarea

* jignirea

* asuprirea

* amăgirea

* păgubirea

* ridicarea peste măsură a prețurilor la
mărfuri

* folosirea unui cântar înșelător cu greu-
tăți false

* judecata nedreaptă în vremea unei pro-
ceduri juridice

* împovărarea peste puteri a lucrătorilor
cu munca

* silnicia

* șiretlicul și vicleniile care lucrează spre
năpăstuirea aproapelui

* falsificarea banilor

***** 25 *****

+++++

Într-un cuvânt – toate cele ce fac să scadă câtuși de puțin avuția, sau pricinuiesc vreun rău cinstei și bunului nume al aproapelui nostru.

A noua poruncă

„Să nu mărturisești strâmb împotriva aproapelui tău”.

Această poruncă cere ca noi să spunem adevărul și lui unuia să-i credem și nu jurămintelor și vorbirii de rău. Păcate împotriva acestora sunt:

✠ minciuna

✠ cuvintele cu două înțelesuri

✠ firea închisă și plină de ascunzișuri sau nesinceritatea în cuvinte și în împreuna-vorbire

✠ pârele și mărturiile mincinoase

✠ apărarea răuvoitoare a unei pricini nedrepte

✠ ascultarea de clevetiri și de tot felul de zvonuri fără a le cerceta pe acestea

✠ judecarea după părtinire și nu după lege, întemeiată doar pe niște pâre și nu pe cercetarea amănunțită a pricinii

+++ 26 ++++++

A zecea poruncă

„Să nu poftești nimic din ceea ce este al aproapelui tău”.

Această poruncă cere să ne mulțumim cu avuțiile noastre și să nu avem gânduri și dorințe care se pleacă spre păgubirea aproapelui. Păcatele împotriva acesteia sunt:

- ✠ nemulțumirea cu avuțiile noastre
- ✠ invidia
- ✠ atitudinea nebinevoitoare
- ✠ poftirea lucrurilor străine purtată în inimă și în gând
- ✠ lăcomia după bogăție
- ✠ îndârjirea în săvârșirea a tot felul de fapte spre a dobândi cu orice preț împlinirea dorinței noastre de a-l năpăstui pe aproapele

PĂCATE ÎMPOTRIVA CANOANELOR BISERICII

A nu cinsti Biserica, legile ei, rânduielile, puterea duhovnicească, preoții și învățătorii Bisericii; a-i disprețui și a-ți bate joc de ei.

A nu veni la Liturghie și la celelalte slujbe bisericești; a te apropia de Spovedanie și Îm-

***** 27 *****

părtășanie fără cuvenita pregătire și binecuvântare; defăimarea și călcarea zilelor de post rânduite de Biserică.

PĂCATELE DE MOARTE

Mândria

De ea ține:

- ✠ deșertăciunea
- ✠ slava deșartă
- ✠ curiozitatea netrebuincioasă
- ✠ iubirea de mărire
- ✠ iubirea de sine
- ✠ lauda de sine
- ✠ îngâmfarea (aroganța)
- ✠ luxul în îmbrăcăminte, mobilă și întru toate cele din afară ale trupului
- ✠ trufia, cheltuielile nefolositoare
- ✠ faptul de a te prefera pe tine însuși prin comparație cu toți ceilalți
- ✠ disprețul față de ceilalți
- ✠ încrederea în propria ta minte, putere, bogăție, rang social și în propriile merite
- ✠ lipsa de respect și nepăsarea față de lucrurile sfinte

+++++

Iubirea d'argint

Felurile ei:

‡ iubirea de bogăție

‡ lăcomia întru agonisirea acesteia prin toate mijloacele

‡ faptul de a nu da milostenie

‡ nesăvârșirea lucrărilor de binefacere

‡ neplata lucrătorilor

‡ disprețuirea săracilor

‡ nesimțirea față de starea celor sărmani

Desfrânarea

Caută la porunca a șaptea (vezi p. 23-24).

Invidia

‡ râvnirea unei avuții străine

‡ mâhnirea pentru bunăstarea aproapelui

‡ bucuria pentru năpăstuirea aproapelui

Lăcomia pântecelui

‡ întrecerea măsurii la mâncare și băutură

‡ beția

‡ împătimirea gustului

‡ îngăduirea pornirilor trupești

‡ iubirea față de plăcerile simțurilor

‡ iubirea mâncărilor alese

+++++ 29 +++++

+++++

Mânia

- ✠ nerăbdarea
- ✠ cărtirea
- ✠ irascibilitatea
- ✠ supărarea
- ✠ ținerea minte a răului
- ✠ faptul de a-i dori cuiva răul ori chiar moartea

Întristarea și lenea

- ✠ nepăsarea față de propria mântuire
- ✠ necunoașterea tainelor credinței, a îndatoririlor și sarcinilor ei
- ✠ amânarea preschimbării lăuntrice⁵
- ✠ îndepărtarea de Spovedanie și Împărtășanie
- ✠ lipsa simțământului de cucernicie
- ✠ delăsarea în citirea cărților duhovnicești
- ✠ uitarea faptului că Dumnezeu este pretutindeni
- ✠ neglijarea prilejurilor de a face fapte bune

⁵ În rusă este folosit aici cuvântul *obrașcenie*, care se tâlcuiește în română prin *întoarcere la dreapta credință, convertire, schimbare lăuntrică prin pocăință, schimbare a minții și a voinței după cuvântul lui Dumnezeu, metanoia.*

+++++

- ‡ viețuirea în trândăvie și în răsfăț
- ‡ neluarea aminte la glasul conștiinței
- ‡ pierderea timpului cu somnul prisositor, cu joaca, cu vizitele, discuțiile și plimbările zadarnice și nefolositoare
- ‡ nepăsarea întru cele privitoare la chemarea noastră
- ‡ neîmplinirea îndatoririlor credinței și ale evlaviei sau îndeplinirea acestora cu nepăsare

Păcatele strigătoare la cer

- ‡ neplata lucrătorilor
- ‡ obijduirea văduvelor și a orfanilor
- ‡ păcatul sodomiei
- ‡ siluirea și uciderea de bună voie a vreunui om

Hula împotriva Duhului Sfânt

- ‡ tăgăduirea răuvoitoare a adevărului pe care l-am cunoscut
- ‡ deznădăjduirea cu privire la propria mântuire
- ‡ încrederea peste măsură în dobândirea mântuirii în ciuda petrecerii unei vieți desfrânate

+++++ 31 +++++

SPOVEDANIE CU CERCETAREA DE SINE PRIN ÎNTREBĂRI

Postul smerește trupul, privegherea luminează mintea, tăcerea aduce plânsul și îl curățește mai tare pe om, și îi spală sufletul, și îl face fără de păcat.

Spovedania prin întrebarea de sine:

Cred eu, oare, în Dumnezeu; cred, oare, cu sinceritate, cu inimă curată și în chip deplin?

Mă închin, oare, lui Dumnezeu cu adevărat în duh și în adevăr?

Oare nu rostesc numele lui Dumnezeu în chip necuviincios și în deșert?

Oare petrec într-o cucernicie zilele de duminică și de praznic?

Mă supun, oare, cu desăvârșire cuvântului lui Dumnezeu și am, oare, ascultarea cea smerită?

Îl iubesc, oare, sincer pe aproapele meu și nu-i fac, oare, vreo supărare?

*** 32 *****

+++++

Am dobândit oare neprihănire; am oare curăție sufletească și trupească?

Păzesc eu, oare, măsura spre ajutorarea aproapelui meu astfel încât ajutorul să fie spre folosul lui, fără împruținare și păgubire?

Oare spun mereu adevărul? Oare nu cumva mă jur și nu cumva vorbesc de rău?

Sunt, oare, mulțumit de starea mea și oare nu am gânduri și dorințe care mă pleacă spre a-i face rău aproapelui?

Cinstesc, oare, Biserica, dogmele ei, rânduielile, cărmuirea duhovnicească, preoții și învățătorii Bisericii? Oare nu cumva îi disprețuiesc și îmi bat joc de ei?

Oare mă apropiu cu pregătirea și cucernicia cuvenite de Spovedanie și Împărtășanie? Oare nu calc posturile în zilele rânduite de Biserică?

Păcatele de moarte

Oare nu sunt mândru?

Oare nu sunt iubitor de argint?

Oare nu sunt desfrânat?

Oare nu sunt invidios?

Oare nu sunt stăpânit de lăcomia pântecelui?

+++++ 33 +++++

+++++

Oare nu sunt mânios?

Oare nu sunt aplecat spre întristare sau
spre lenevire?

Păcatele strigătoare la cer

Oare n-am oprit plata lucrătorilor?

Oare n-am pricinuit vreo supărare
văduvelor și orfanilor?

Oare n-am făcut sodomie?

Oare n-am săvârșit silnicie?

Oare nu sunt ucigător de oameni?





**Prin multe suferințe
ni se cuvine nouă
să intrăm
întru Împărăția lui Dumnezeu**
îndemn al Starețului Gheorghe Zăvorâtul

Mai trebuincios decât toate în această viață grabnic trecătoare și mai presus de toate științele este știința de a cunoaște poruncile lui Dumnezeu, de a le ține minte, de a le păzi și a le împlini, și de a nu face altfel decât așa cum Domnul și Dumnezeul nostru Iisus Hristos ne învață prin Evanghelia Sa și prin Apostolii Săi.

Rugăciunea neîncetată, gândurile cele bune ale inimii și faptele bineplăcute Domnului – prin multe suferințe și prin îndelungă răbdare se dobândesc prin credință neșovăielnică, într-un suflet nestrămutat. Așadar, fiecăruia să caute spre sine însuși cu luare-aminte, pentru ca nu cumva să se strecoare în ascuns în inima lui gândul fărădelegii. Domnul Atotțiitorul, Care a făcut inimile noastre, ale fiecăruia în parte, se uită la toate faptele și gândurile noastre – la ce am gândit

și la ce gândesc, la ceea ce fac și ce îmi doresc
în această viață vremelnică –, și în ziua în-
fricoșătoarei Sale Judecăți îi va da Dumnezeu
fiecăruia după dreptate – după faptele și
cuvintele săvârșite. De aceea ne este de mare
trebuință să fim cu luare-aminte față de noi
înșine, să ne cercetăm pe noi înșine: oare eu
fac și gândesc ceea ce îmi arată Dumnezeu
întru poruncile Sale? Iar dacă nu fac acestea,
ci altceva, ceva ce e după placul poftei tru-
pului meu, care stă împotriva Duhului Sfânt,
atunci cine oare l-ar putea izbăvi pe potriv-
nicul lui Dumnezeu de mânia Sa cea dreaptă
și de muncile nesfârșite? Dacă aici nu voiesc
să rabd scurtă vreme nici o suferință de dragul
plinirii poruncii lui Dumnezeu, atunci cum
îmi va fi să îndur focul gheenei, care arde ne-
încetat și rămâne veșnic nestins? Binecuvântat
ești, Doamne, luminează-mă cu îndreptările
Tale: dă-mi gândul mărturisirii păcatelor
mele; dă-mi smerenie, neprihănire și ascul-
tare; dă-mi răbdare, mărinimie și blândețe, și
mă învrednicește să Te iubesc din tot sufletul
și cugetul meu, și să fac întru toate voia Ta.
Amin.



RUGĂCIUNI

de pocăință și mărturisire
ale

Sfinților Ierarhi și Stareți

DIMITRIE AL ROSTOVULUI • TIHON DIN
ZADONSK • IGNATIE BRIANCANINOV • IOAN
DE KRONSTADT • EVRASTIE DIN PUSTIA
GLINSKULUI • MACARIE DE LA OPTINA
ALEXIE DIN PUSTIA SMOLENSKULUI • IOSIF
DE LA OPTINA • MANUIL LEMEȘEVSKI • IOAN
ȘAHOVSKI • ANTONIE DE SUROJ

**Rugăciune pentru mărturisirea
cea de zi cu zi
a omului care pășește pe calea mântuirii
a Sfântului Dimitrie al Rostovului**

Găsind un loc retras și rămânând singur, așază-te și cugetă asupra vieții tale, și adu-ți aminte toate păcatele tale pe care le-ai săvârșit din tinerețe – atât cele mărturisite, cât și cele nemărturisite. Iar după ce-ți vei aminti totul, suspină din adâncul inimii, lovește-te în piept, dacă aceasta-ți va fi cu putință, și plângi. Apoi, ridicându-te, cazi în genunchi și ridică-ți mintea de la pământ la Tronul lui Dumnezeu cel înconjurat de Heruvimi și Serafinii. Acolo, văzându-L cu ochii minții pe Dumnezeu „șezând pe un tron înalt și măreț” (Isaia 6, 1), căutând spre întoarcerea ta, prevăzând toate căile tale și ascultând cu luare-aminte ceea ce voiești tu a-I spune, cazi la picioarele Lui cele preamiloștive și cu frică începe a-I grăi așa:

Dumnezeule Preabun, Izvorul bunătăților și adâncul milostivirii! Ziditorul, Răscumpărătorul și Mântuitorul meu! Ție,

*** 38 ***

+++++
Celui Ce cunoști tainele cele ascunse și
cercetezi inimile și rărunchi, Îți mărturisesc
păcatele mele și aduc înaintea ochilor Tăi celor
atoatevăzători, în auzul tuturor Îngerilor și
Arhanghelilor Tăi, fărădelegile mele. Păcă-
tuit-am, Doamne al meu și Făcătorule (întru
cutare și cutare lucru).

Acestea sunt rănilor, bubele și puroaiele
mele, o, Preamilostivule Doctor! Aceasta e
povara mea cea grea, o, Preabunule Doamne!
Aceasta e rușinea și goliciunea mea, o,
Îndelung-răbdătorule Judecător! Cu aceste
fapte ale mele am mâniat și am supărat
bunătatea Ta. Cu acestea am pângărit chipul
Tău, L-am întristat pe Duhul Tău Cel Sfânt și
pe Îngerul meu Păzitor, alungându-l de la
mine. Cu acestea am călcat în picioare și am
zădărnicit Sângele Tău cel neprețuit, pe care
l-ai vărsat pentru mine. Cu acestea mi-am
nimicit frumusețea sufletului, m-am dez-
brăcat de harul Tău și m-am făcut peșteră de
tâlhari, locaș al demonilor și al patimilor. Cu
acestea am pângărit Biserica cea răscumpărată
prin Sângele Tău, întinându-mi tot trupul,
făcându-mi mădularele mele mădulare ale

desfrânatei, pângărindu-mi sufletul cu
gânduri spurcate, hulitoare, trufase, ticăloase
și desfrânate. Pe acestea voindu-le și întru ele
îndulcindu-mă, am ajuns să le fiu demonilor
bucurie, iar Îngerilor plângere, și mort este
sufletul meu, căci stă culcat ca în mormânt
întru obiceiurile cele rele, fiind acoperit cu
pulberea nesimțirii și astupat cu pietrele
învârtoșării. Acestea sunt, Doamne, fărăde-
legile mele, care au covârșit capul meu și sunt
mai multe decât nisipul mării. Pe acestea
mărturisindu-le, pe mine însumi mă osân-
desc, mă judec și vinovat mă socotesc, și nu
doar pentru cele pe care mi le-am amintit, ci
și pentru cele pe care nu le mai țin minte, și
cele pe care nu le pricep ca fiind păcate și de
aceea nu pot nici să le spovedesc. Pe toate
acestea întru milostivirea Ta cea nemărginită
le aduc, Atotmilostive și Preablândule
Dumnezeu.

După atâtea și atâtea mulțimi de fapte
rușinoase, după o atât de mare nebunie și
întunecare a minții mele, după atâtea căderi
cumplite și petrecere întru nesimțire, abia de
mi-am venit în fire și din adâncul deznădejzii

mele am căutat spre marea Ta milostivire, care
nu poate fi biruită cu toate păcatele omenirii,
și am văzut că nu vrei moartea păcătosului,
ci cu milă aștepti întoarcerea lui și doar de
dragul celor păcătoși Ți-ai vărsat fără cruțare
al Tău Sânge ca să-i chemi pe ei la pocăință.

Nepricepând eu ticălosul, eu păcătosul,
cel ce am covârșit cu măsura păcatele întregii
lumi, cel ce prin faptele mele cele rele am
ajuns ca un al doilea diavol, cel ce m-am făcut
următor lui Iuda și părtăș al celor ce Te-au
răstignit, eu, nemernicul și nelegiuitul, no-
ianul mârșăviilor celor de tot felul, prăpastia
cea fără fund a tuturor necurățiilor, eu
spurcatul, săvârșitorul cel nerușinat al tuturor
relelor, alerg și cad la Ține, Atotmilostivule și
Preaîndurătorule, întru durerea inimii mele
strigând cu pocăință. Greșit-am, Părinte, la cer
și înaintea Ta, păcătuit-am și nelegiuit-am,
fost-am călcătorul poruncilor Tale. Am greșit
precum nimeni altul vreodată. Nu sunt
vrednic să mă numesc fiul Tău. Nu sunt
vrednic să privesc și să văd înălțimea cerului,
nu sunt vrednic să-mi deschid gura mea
înaintea Ta, de vreme ce am fost până acum

***** 41 *****

vrăjmașul Tău. Dar mă rog bunătății Tale și
aduc rugăciune înaintea blândeții Tale.
Miluiește-mă, Dumnezeuule, după mare mila
Ta și după mulțimea îndurărilor tale curățește
fărădelegile mele.

Miluiește-mă, iartă-mă și mă curățește,
căci de la Tine este curățirea. Doamne, precum
voiești poți să mă curățești. Știu că Tu vrei ca
toți să se mântuiască: mântuiește-mă dar și
pe mine, întrucât poți de voiești. Pleacă-Te,
Doamne, spre milostivire. Adu-Ți aminte de
milele și îndurărilor Tale cele din veac și iartă
greșelile mele. Nu pomeni faptele mele cele
rele, nu intra întru judecată cu robul Tău, nu
îmi răsplăti mie după faptele mele, nici cu
urgia Ta nu mă osândi și nici cu mânia ta nu
mă pedepsi. Deschide-mi ușile bunătății Tale,
deschide-mi ușile pocăinței; primește-mă
întru pocăință și mă adu întru pricepere.
Ridică-mă pe mine, cel căzut, caută-mă pe
mine, cel rătăcit, găsește-mă pe mine, cel
pierdut, tămăduiește-mă pe mine, cel rănit,
înviază-mă pe mine, cel mort.

Doamne Dumnezeuule al Puterilor,
întoarce-mă, adu-mă înaintea Feței Tale și voi

fi mântuit; luminează Fața Ta către robul Tău.
Până când, Doamne, mă vei uita, până în
sfârșit? Până când Îți vei întoarce Fața Ta de
la mine? Întoarce Fața Ta de la păcatele mele,
însă nu-Ți întoarce Fața de la mine, căci
îndurerat sunt, auzi-mă cu grăbire. Știu că nu
sunt vrednic de iubirea Ta de oameni și de
milostivirea Ta, ci vrednic sunt de chinurile
ce le are iadul, vrednic sunt de viermele cel
neadormit, de scrâșnetul dinților, de întu-
nericul cel mai din afară, de focul cel nestins,
care a fost gătit diavolului și îngerilor lui.
Vrednic sunt de tartarul de care însuși satana
se înfricoșează și se cutremură. Însă pe cât de
nemăsurată este măreția Ta, pe-atât de
nemărginită e și mila Ta și nu este păcat care
să biruiască iubirea Ta de oameni. Pentru
aceea nu deznădăjduiesc, ci îmi pun nădejdea
întru harul Tău cel pururea izvorâtor ce se
revarsă asupra tuturor neîncetat și fără de
împuținare, precum și întru milostivirea Ta
cea negrăită; în Tine, Doamne, îmi pun
nădejdea și încrederea, ca să nu fiu rușinat în
veci. Nădejdea mea ești Tu, Dumnezeuule, Cel
Care nu rușinează nădăjduirea. Nu mă rușina,
***** 43 *****

Doamne, la Judecata Ta cea Înfricoșătoare
înaintea nenumăratelor mulțimi ale Puterilor
Cerești și ale Sfinților Tăi.

Cu toată inima mă tânguiesc pentru că
Te-am mâniat, Ziditorul meu, întristând cu
răutățile mele veșnica și nesfârșita Ta bună-
tate, și pe Cel pe Care aveam a-L iubi neînce-
tat și a păzi poruncile Sale, pe Acela, ca și cum
L-aș fi urât, prin nenumăratele mele păcate
L-am trădat. Pe Cel pe Care aveam a-L dori
cu osârdie, la Acela arareori abia de m-am
gândit și L-am disprețuit. Pe Cel dintru Care
aveam a mă sătura îndulcindu-mă, pe Acela
foarte L-am întristat și L-am tăgăduit. De Cel
de Care aveam a mă alipi, de Acela m-am
lepădat. Pentru Cel Ce era singurul pentru
Care aveam a trăi, pentru Acela am murit,
trăind pentru păcate, patimi și plăceri. Pe Cel
de Care aveam a mă teme și pe Care aveam
a-L cinsti, pe Acela foarte L-am prigonit și
L-am necinstit întru frații mei cei mai mici și
întru mine însumi, spurcându-mă pe de-a-
ntregul cu faptele, cu cuvintele și cu
gândurile. De Cel Căruia aveam a-I mulțumi
și pe Care aveam a-L slavoslovi neîncetat,
*** 44 *****

+++++
alături de El rămânând, de Acela m-am ferit,
am fugit pe căi desfrânate și m-am lenevit
a-mi deschide buzele spre slăvirea numelui
Său preasfânt.

O, dorirea mea! O, Dumnezeuul meu Cel
milostiv! Nu până în sfârșit să Te mâni pe
mine, păcătosul! Căci acum pentru toate
acestea mă tânguiesc cu îndurerare și nu voi
înceta a mă tângui. O, de nu Te-aș mai mânia
niciodată pe Tine, Domnul meu! O, de aș fi
mai degrabă socotit printre morți, decât să Te
supăr pe Tine, Domnul meu Bun!

Pentru ce m-am născut, pentru ce am fost
crescut, pentru ce trăiesc până acum, dacă pe
Tine, Stăpânul meu, amarnic Te întristez? Să
crape acum inima mea de durere, să cadă și
să se sfărâme împietrirea mea prin tânguire,
ca să mă topesc tot, precum ceara, prin arderea
cea lăuntrică, căci L-am pierdut pe Dumne-
zeul meu, am căzut din harul Său, am întristat
bunăvoința Sa, m-am înstrăinat de dragostea
Lui, m-am lipsit de slava Lui, am fost părăsit
de milostiva Sa cercetare. Să izvorască pâraie
de apă ochii mei zi și noapte pentru că nu am
păzit legea Ta, pentru că multe am călcat, cu

+++++ 45 +++++

+++++
multe am greșit înaintea Ta. Pentru aceasta se
tulbură inima mea. Nu atât din pricina
chinurilor se înfricoșează, nu atât din pricina
căderii dintru bunătățile cerești se istovește,
cât pentru aceea se topește, că Te-a mâhnit pe
Tine, Cel Bun întru toate, Cel Dulce întru
toate, Cel Iubitor întru toate, Cel Dorit întru
toate, pentru aceea nu voi înceta a mă tângui
de acum și până în veci.

Să piară întru suferință viața mea și anii
mei întru suspine, să se istovească întru
durere sufletul meu și oasele mele să se calce
în picioare pentru că pe Dumnezeuul meu, pe
Făcătorul meu, pe Stăpânul meu, pe Răscum-
părătorul meu greu l-am întristat. Și oare ce
mă voi face? Știu că Bun ești Tu, Dumnezeuul
meu, Îndurător ești Tu, Ziditorul meu,
Milostiv și Darnic ești Tu, Răscumpărătorul
meu, atât de Milostiv, încât nici sufletul nu Ți
l-ai cruțat, ci pentru noi, păcătoșii, Ți l-ai pus,
și nu după fărădelegile noastre ne faci nouă,
nici după păcatele noastre ne răsplătești nouă.

Aceasta voi face: la picioarele Tale voi
cădea, mă voi închina și voi plânge înaintea
Ta, Doamne, Cel Care m-ai zidit. Eu, adâncul

+++++
 păcătoșeniei, întru adâncul milostivirii Tale
 mă arunc, Dumnezeul meu, și Te rog:
 Călăuzește-mă către pocăința cea adevărată
 și adu-mă întru simțire pe mine, nesimțitul și
 împietritul. Căci ai primit pe mulți păcătoși
 care s-au pocăit: pe David, pe Manase, pe
 Iosua, pe vameșul, pe desfrânata, pe fiul cel
 pierdut, pe tâlharul, pe Petru, pe Saul, pe
 Fotinia, pe Taisia, pe Pelaghia, pe Maria
 Egipteanca. Nu mă lepăda pe mine, care i-am
 întrecut pe aceia cu păcatele, căci n-ai venit
 să-i chemi pe cei dreapți, ci pe cei păcătoși la
 pocăință. Cheamă-mă, dar, și pe mine, cel
 decât toți mai păcătos. Chiar de n-am făcut
 nici un bine înaintea Ta, dă-mi însă prin mijlo-
 cirea harului Tău să pun început bun. Și mă
 învrednicește, Doamne, să Te iubesc așa cum
 am iubit oarecând păcatul acela, și să-Ți
 slujesc Ție fără de lenevire, precum i-am slujit
 mai înainte amăgitorului satana. Dar mai de-
 săvârșit Îți voi sluji Ție, Domnului Dumneze-
 ului meu Iisus Hristos, întru toate zilele vieții
 mele, dacă-mi vei da întru ajutor harul Tău.

Mă minunez cu adevărat de îndelun-
 gă-răbdarea Ta, o, Atotmilostive, pentru că

+++++
m-ai adus înaintea Ta, luminează mintea mea,
deșteaptă buzele mele, învață-mă ce să grăiesc
înaintea Ta, curățește mulțimea fărădelegilor
mele, spală nelegiuirile și necurățiile mele,
strobește-mă cu isopul milei Tale, albește-mă
mai mult decât zăpada, ca să nu stau înaintea
Ta plin de ticăloșie și spurcăciune. Mai bine
mi-ar fi mie să rămân ascuns undeva în stră-
fundul pământului, decât să stau întru atâta
rușine înaintea măreției celei neajunse a Slavei
Tale, cercetat de toți Heruvimii și Serafimii Tăi
cei ce petrec pururea înaintea Feței Tale, ară-
tându-mă lor întru această rușinoasă goli-
ciune și pe de-a-ntregul întinat și spurcat de
urâciunile păcatelor. Însă nu se găsește nici-
unde locul acela, care-ar putea să mă ascundă
de ochii Tăi cei mai strălucitori decât soarele.

Mă minunez și sunt nedumerit de-un lucru:
cum de nu Te scârbești de spurcăciunile mele
cele atât de pângărite și îmi îngădui să stau
înaintea Ta cu îndrăzneală, sau mai degrabă aș
zice cum de mă rabzi să-Ți grăiesc cu atâta
nerușinare? Cum de nu Te scârbești uitându-Te
la necurățiile inimii mele și la mârșăviile
sufletului meu? Cum de nu mă alungă și nu

mă depărtează de la fața Ta înaintestătătorii Tăi,
oprindu-mă fără de veste cu armele lor de foc?
Cum de nu mă aruncă aceștia legat în întune-
ricul cel mai din afară, scârbindu-se de mine?

Însă blândețea și nespusa Ta bunăvoință
nu voiește să fie una ca aceasta. Căci multă este
mila Ta, cu adevărat multă. Mai înaltă decât
cerurile, mai adâncă decât genunea iadului,
mai largă decât întreg pământul dimpreună cu
marea este bunătatea Ta, dacă nici măcar
moartea mea nu o dorește, ci așteaptă întoar-
cerea și se bucură de pocăința păcătoșilor.
Mare este mila Ta, Doamne, de vreme ce
îndelung mă rabzi pe mine, care de-o mulțime
de ori am făgăduit să mă căiesc și iarăși întru
aceleași păcate, sau poate că în altele și mai
cumplite am căzut. Căci în repetate rânduri
am făgăduit eu pocăința și-am întărit făgă-
duințele acelea cu legăminte, însă am mințit,
pătimașul de mine. Mă căiesc și, înfiorân-
du-mă, mă întreb: cum de este cu puțință,
Doamne, să nu mă trăznești? Și după o vreme
iarăși fac întocmai. Iar Tu încă Te mai milos-
tivești de mine, fără a mă nimici dimpreună
cu toate fărădelegile mele.

+++++

Slavă îndelung-răbdării Tale, slavă milostivirii Tale, slavă bunăvoinței Tale, slavă mulțimii îndurărilor Tale, slavă noianului necuprins al bunătății Tale, slavă Fetei Tale celei preamilostive. Înaintea Căreia stând eu acum, Doamne al meu, Îți aduc Ție voia și cugetul meu, cu nădejdea, pe care mi-am pus-o întru ajutorarea Ta, ca de acum, din ziua aceasta, din ceasul acesta, din clipa aceasta, pe cât îmi va fi cu putință, să-mi îndrept viața mea cea rea și afurisită, iar pentru păcatele cele din trecut să mă îndurerez și să mă tânguiesc până la moarte, pe când de cele care vin să mă feresc păzindu-mă cu ajutorul Tău.

Vezi, Doamne al meu, cât îmi urăsc faptele cele ticăloase și pe mine însumi pentru acestea, și viața mea cea preaspurcată o urăsc, și nu mai doresc a Te supăra cu acestea pe Tine; Preabunul meu Dumnezeu. Însă Tu, Doamne, dă-mi ajutorul Tău, căci fără ajutorarea Ta cea atotputernică și fără harul Tău nicicum nu mă pot desprinde de lucrările mele cele rele și de obiceiul cel păcătos și nici o faptă bună nu pot săvârși, întrucât fără Tine nu pot face nimic. Am voința de a mă căi, dacă

+++++ 51 +++++

Tu, Dumnezeu, îmi vei ajuta, căci Tu mă poți curăța. Doamne, ajută-mi și mă voi mântui.

Cred, Doamne, bunăvoinței Tale, ajută necredinței mele. Cred că ești aproape de toți cei care Te cheamă într-un adevăr. Cu adevărat, cu adevărat, cu adevărat doresc cu toată inima într-o pocăință să mă întorc la Tine, Dumnezeul meu. Dumnezeule, spre ajutorul meu ia aminte, Doamne, ca să-mi ajuți mie grăbește-Te!

După aceasta, ridicându-te de la pământ, întărește-te în nădejdea ta cea întru Domnul și cugetă la marea Sa bunătate și milostivire, citește Psalmul 102, ca să se mângâie sufletul tău: „Binecuvintează, suflete al meu, pe Domnul, și toate cele dinăuntru ale mele, numele cel sfânt al Lui”, și așa mai departe.

Iar dacă nu-ți va fi cu putință a cuprinde toate aceste cuvinte, atunci pune-le în mintea ta prin mijlocirea acestor rânduri scurte în următorul chip:

1. *Îi mărturisesc Dumnezeului meu toate păcatele mele;*

2. *mă socotesc pe mine însumi nevrednic de milostivirea Sa, și vrednic de chinurile cele veșnice;*



3. însă nu deznădăjduiesc;
4. cer cu smerenie iertare de la El;
5. îmi pun în gând să îndrept viața mea;
6. cred cu tărie că vor fi iertate păcatele mele.

Rugăciunea
celui prigonit de oameni
a Sfântului Ignatie Briancianinov

Îți mulțumesc Ție, Domnul și Dumnezeuul meu, pentru toate cele ce se săvârșesc asupra mea! Îți mulțumesc Ție pentru toate suferințele și ispitele pe care Tu mi le-ai trimis spre curățarea și vindecarea sufletului și a trupului meu, care au fost pângărite și rănite de păcate! Miluiește și mântuiește acele unelte pe care le-ai folosit pentru lecuirea mea, pe acei oameni care mi-au adus jigniri. Binecuvântează-i pe ei în veacul de acum și în cel ce va să fie! Socotește-le lor drept virtute ceea ce au făcut pentru mine! Dă-le lor dintru vistierile Tale cele veșnice răsplată îmbelșugată. Ce Ți-am adus eu Ție? Oare vreo jertfă bineplăcută? Eu Ți-am adus doar păcate, doar călcări ale dumnezeieștilor Tale porunci. Iar-

+++++
tă-mă, Doamne, iartă-mă pe mine, cel vinovat
înaintea Ta și înaintea oamenilor! Iartă-mă pe
mine, cel fără de răspuns! Dăruiește-mi să mă
încredințez și întru adevăr să cunosc că sunt
păcătos! Dăruiește-mi să mă lepăd de
îndreptățirile cele înșelătoare! Dăruiește-mi
pocăință! Dăruiește-mi blândețe și smerenie!
Dăruiește-mi dragoste către aproapele,
dragoste neprihănită, pentru toți deopotrivă,
atât către cei prin care Tu mă mângâi, cât și
către cei ce mă ocărăsc! Dăruiește-mi răbdare
întru toate suferințele mele! Omoară-mă
pentru lume! Taie de la mine voia mea cea
păcătoasă și sădește în inima mea voia Ta cea
sfântă, ca numai pe aceasta să o împlinesc cu
faptele, cu cuvintele, cu gândurile și cu
simțurile mele. Ție Ți se cade slavă pentru
toate! Ție Unuia Ți se cuvine slava! Singura
mea avere este rușinarea feței și tăcerea
buzelor! Stând înaintea feței Judecății Tale
întru sărăcăcioasa mea rugăciune, nu găsesc
întru mine nici un lucru vrednic, ci din toate
părțile sunt cuprins de mulțimea nenumărată
a păcatelor mele, ca de un nor des și ca de o
pâclă, având numai această singură mân-
+++ 54 ++++++

++++
gâiere în sufletul meu: nădejdea într-o mila și
bunătatea Ta nemărginită. Amin.

Rugăciune
pentru biruirea patimii iubirii de argint
și a
lăcomiei pântecelui
a Sfântului Ignatie Briancianinov

Doamne, Tu îi cercetezi și îi primești pe
cei păcătoși! Și îi înviezi pe cei morți! Și
poruncești apelor mării și vânturilor cerului!
Și cresc minunat grânele în mâinile Tale, adu-
cându-ne roadă însutită – pâinea se seamănă,
se seceră, se coace și se frânge la aceeași
vreme, într-o singură clipă! Și flămânzești Tu,
pentru ca să ne izbăvești pe noi de foame! Și
însetezi Tu, ca să ne potolești nouă setea! Și
călătorești prin țara izgonirii noastre strâm-
torându-Te pe Tine Însuși, ca să ne întorci
nouă firea cerească cea plină de pace și
dulceață pe care noi am pierdut-o! Tu verși
sudorile Tale în Grădina Ghetsimani, pentru
ca noi să încetăm a vărsa sudoarea noastră
spre câștigarea pâinii și să ne învățăm a o

vărsa întru rugăciunea pentru împărtășirea
cu vrednicie cu Pâinea cea cerească. Spinii cei
blestemați pe care i-a crescut pământul pentru
noi, Tu i-ai primit pe capul Tău; Tu Ți-ai în-
cununat și Ți-ai rănit cu spinii capul Tău
preasfânt! Noi ne-am lipsit de pomul vieții
cel din Rai și de rodul său, care vestește
nemurirea celor ce gustă dintru el, iar Tu,
întinzându-Te pe lemnul Crucii, Te-ai făcut
nouă rod ce dăruiește viață veșnică celor ce
se împărtășesc cu Tine. Și rodul vieții, și
pomul vieții s-au arătat pe pământ, pe tărâ-
mul izgonirii noastre. Rodul acesta și pomul
acesta le covârșește pe cele ale Raiului: acelea
vesteau nemurirea, însă acestea vestesc ne-
murirea și îndumnezeirea. Tu, prin suferințele
Tale, ai revărsat dulceață întru suferințele
noastre. Noi lepădăm plăcerile cele pămân-
tești și alegem sortii suferinței, numai ca să
ne facem părtași îndulcirii Tale! Ea este pre-
cum o pregustare a vieții veșnice, cu mult mai
dulce și mai de preț decât viața cea vremel-
nică! Tu ai adormit cu somnul morții, care nu
Te-a putut ține întru adormirea cea veșnică.
Pe Tine – Dumnezeu! Tu ai înviat și ne-ai

+++++
dăruit nouă deșteptarea din somnul acesta,
din cumplitul somn al morții, dăruindu-ne
fericita și slăvita Înviere! Tu ai înălțat la Ceruri
firea noastră cea preînnoită și ai așezat-o de-a
dreapta Celui mai înainte de veci și dim-
preună-vecuitor cu Tine, a Tatălui Tău! Doam-
ne al nostru, dăruiește-ne nouă și pe pământ
și în Ceruri să slavoslovim, să binecuvântăm
și să lăudăm bunătatea Ta! Dăruiește-ne a
vedea cu fața neacoperită înfricoșătoarea,
neajunsa și minunata Ta slavă, a o vedea
pururea, a ne închina Ție și a petrece fericit
întru ea. Amin.

Rugăciune
pentru biruirea patimii judecării
aproapelui
a Sfântului Ioan din Kronstadt

Doamne, nu mă lăsa să-mi închipui despre mine precum că aş fi cel mai bun dintre oameni, ci să gândesc ca despre unul care este mai rău decât toţi şi să nu osândesc pe nimeni, ci doar pe mine însumi să mă judec cu asprime. Amin.

+++++

Rugăciune
pentru înfrânarea pântecelui
a Sfântului Ioan din Kronstadt

Doamne, caută cu milostivire spre robul Tău, (*numele*), care este amăgit de înșelăciunea pântecelui și a desfătării trupesti. Dăruiește-i lui (*numele*) să cunoască dulceața înfrânării cu postul și roadele Duhului care izvorăsc dintru aceasta. Amin.

Rugăciune
pentru ceasul când îți vei vedea
păcatul
a Sfântului Ioan din Kronstadt

Doamne, Tu, Cel Care ai pironit pe Cruce păcatele noastre, pironește pe Crucea Ta și acest păcat al meu și mă miluiește după mare mila Ta. Amin. (*Și să te însemnezi cu semnul Sfintei Cruci*).



+++ 58 ++++++



Rugăciune
către Domnul Iisus Hristos
a Sfântului Ioan din Kronstadt

Doamne, Numele Tău e Dragostea: nu Te lepăda de mine, omul cel rătăcit întru înșelare! Numele Tău e Puterea: întărește-mă pe mine, cel istovit de neputință și căzut! Numele Tău e Lumina: luminează sufletul meu cel întunecat de patimile vieții lumești! Numele Tău e Pacea: împăciuește sufletul meu cel zbuciumat! Numele Tău este Mila: nu înceta să mă miluiești. Amin.

Rugăciune
pentru izbăvirea de vrăjmași
a Sfântului Ioan din Kronstadt

Doamne, Tu ești Judecătorul pământului, Tu nu iubești nedreptatea! Auzi nevrednica mea rugăciune și trimite puterea Ta și trimite ajutorul Tău acolo unde mă vor întâmpina vrăjmașii cei văzuți și cei nevăzuți și fă să se ridice stâlpi în locul acela unde îi va întâlni pe ei puterea Ta. Amin.

Rugăciune pentru Spovedanie *a Sfântului Ioan din Kronstadt*

Ție, Doamne, Celui Ce ești Unul Bun și Care nu ții minte răul, Îți mărturisesc păcatele mele. La Tine cad strigând eu, nevrednicul: greșit-am, Doamne, greșit-am și nu sunt vrednic să caut spre înălțimea cerului din pricina mulțimii nedreptăților mele. Dar, Doamne al meu, dăruiește-mi lacrimi de umilenie, Cel Ce ești Unul Bun și Milostiv, ca prin acestea rugându-mă Ție, să mă curățesc mai înainte de sfârșitul meu de tot păcatul. Căci prin înfricoșătoare și groaznice locuri am a trece odată ce mă voi despărți de trup, și mulțime de demoni întunecați și lipsiți de omenie mă vor întâmpina atunci, și nimeni nu mă va însoți ca să-mi vină întru ajutor sau să mă izbăvească. Pentru aceea cad înaintea bunătății Tale, să nu mă dai celor ce mă batjocoresc, nici să se laude cu mine vrăjmașii mei, Bunule Doamne, nici să zică: în mâinile noastre ai venit și nouă ne-ai fost dat. Nu, Doamne, nu uita mărinimiile Tale și nu-mi răsplăti mie după fărădelegile mele, nici nu

+++++
 Îți întoarce fața Ta de la mine. Ci Tu, Doamne, muștră-mă, însă cu milă și îndurare, ca să nu se bucure de mine vrăjmașul meu. Ci stinge primejduirea lui pe care o îndreaptă asupra mea și toate lucrările lui le zădărnicește. Și dă-mi cale neîmpiedicată către Tine, Bunule Doamne, pentru că și de am păcătuit, n-am alergat la alt tămăduitor și n-am întins mâinile mele către dumnezeu străin. Nu lepăda, dar, rugăciunea mea, ci auzi-mă întru bunătatea Ta și întărește inima mea întru frica Ta. Și să fie harul Tău asupra mea, Doamne, ca un foc arzând întru mine gândurile mele cele necurate. Căci Tu ești, Doamne, Lumină mai presus decât toată lumina, Bucurie mai presus decât toată bucuria, Odihnă mai presus decât toată odihna, Viața cea adevărată și mântuirea, care rămâi în vecii vecilor. Amin.

Rugăciune pentru primirea darului Duhului Sfânt

a Sfântului Ioan din Kronstadt

Răpește-mă, Stăpâne, întru prinsoarea dulce a Duhului Tău Sfânt și, *asa cum se întorc*

pâraiele în miazăzi, vor curge cuvintele mele
întru slava Ta și spre mântuirea oamenilor Tăi!
(Psalmul 125, 4) Dăruiește-mi acel dulce și
puternic îndemn lăuntric de a tălmăci cu les-
nire pe hârtie plinătatea vedeniilor și a simți-
rilor duhovnicești! Fie limba mea *pană a*
scriitorului ce degrabă și iscusit – a Preasfântului
Duh! (Psalmul 44, 2)

Doamne, vasul Tău sunt: umple-mă cu
darurile Duhului Tău Sfânt; fără de Tine sunt
gol de orice bunătate sau, și mai rău decât atât,
plin de tot păcatul.

Doamne, corabia Ta sunt: umple-mă cu
încărcătura faptelor bune.

Doamne, arca Ta sunt: umple-o nu cu
înșelăciunea iubirii de argint și a plăcerilor, ci
cu dragostea către Tine și către chipul Tău cel
însuflețit, care e omul. Amin.

Rugăciune pentru cei mânioși *a Sfântului Ioan din Kronstadt*

Doamne, fă-l bun pe robul Tău acesta,
(*numele*), cu puterea harului Tău! Amin.

Doamne, fă-mă bun pe mine robul Tău,
cu puterea harului Tău! Amin.

Rugăciune

pentru primirea darului blândeții
și al smereniei întru slujirea aproapelui
a Sfântului Ioan din Kronstadt

O, blândule și smeritule cu inima Făcător,
Dătător de viață, Răscumpărător, Hrănitor și
Păzitor al nostru, Doamne Iisuse! Învață-ne
pe noi dragostea, blândețea și smerenia prin
Duhul Tău Cel Sfânt și ne întărește pe noi
întru aceste virtuți bineplăcute Ție. Însă să nu
se trufească inima noastră din pricina
darurilor Tale bogate și să nu ne închipuim
că noi hrănim, îndestulăm sau ținem pe
cineva: Tu – Hrănitorul cel de obște al tuturor
– îi hrănești, îi îndestulezi și îi păzești pe ei.
Toți își dobândesc bunăstarea și se odihnesc
sub aripile bunătății Tale, ale mărinimiei Tale
și-ale iubirii Tale de oameni – și nu sub ale
noastre, căci noi înșine avem nevoie să ne
ascundem în umbra aripilor Tale în fiecare clipă
a vieții noastre. Ochii noștri sunt îndreptați
către Tine, Dumnezeuul nostru, precum sunt
ochii slugilor spre mâinile stăpânului, sau
ochii slujnicei spre mâna stăpânei sale, până

***** 63 *****

când ne vei umple de darurile mărinimiei
Tale. Amin.

Rugăciune
pentru a dobândi dragoste față de aproapele
și îndrăzneală înaintea lui Dumnezeu
a Sfântului Ioan din Kronstadt

Doamne, cu putință Îți este Ție să faci un lucru ori altul pentru robul Tău (*numele*). Fă pentru el aceasta, căci numele Tău este Bunul și Iubitorul de oameni și Atotputernicul. Dacă noi, *răi fiind*, știm să le dăm *daruri bune* nu doar copiilor noștri, ci și străinilor, *cu cât mai mult* Tu îi vei da bunătăți felurite celui care cere de la Tine (Matei 7, 11).

Bunule Iubitorule de oameni! Cel Ce cu un singur cuvânt ai făcut făptura și din ea ai plăsmuit omul, cercetează-l dar cu nespusa Ta iubire de oameni pe robul Tău cel căzut, ca să nu piară până în sfârșit lucrul mâinilor Tale.

Dă-mi mie, Doamne, pururi să iubesc pe tot aproapele meu ca pe mine însumi și pentru nimic să nu mă mâni pe dânsul, ca să nu slujesc diavolului. Amin.

+++++

Rugăciune
pentru cei mândri și îndărătnici
a Sfântului Ioan din Kronstadt

Doamne, învață-l blândețea și smerenia pe robul Tău, (*numele*), cel căzut întru mândria diavolească și depărtează de la inima lui întunericul și povara trufiei satanice! Amin.

Doamne, învață-mă blândețea și smerenia pe mine, robul Tău cel căzut întru mândria diavolească și depărtează de la inima mea întunericul și povara trufiei satanice! Amin.

Rugăciune
pentru cei iubitori de argint și zgârciți
a Sfântului Ioan din Kronstadt

Comoara noastră cea nestricăcioasă și bogăția cea nesecată! Dăruiește-i robului Tău acestuia, (*numele*), ce care l-ai făcut după chipul și asemănarea Ta, să cunoască înșelăciunea bogăției și faptul că toate cele pământești sunt deșertăciune, umbră și vis. Ca iarba sunt zilele oricărui om, sau ca vâltoarea, și

+++++ 65 +++++

+++++
numai Tu Unul ești bogăția, pacea și bucuria
noastră! Amin.

Povățuire: Pentru nimic să nu te mâni,
ci să le biruiești pe toate cu dragostea: toate
supărările și capriciile, toate neplăcerile din
familie. Să nu știi nimic altceva decât dra-
gostea. Să zici: eu sunt de vină, eu am greșit.
Să ții minte că întocmai precum ești tu nepu-
tincios, așa este și aproapele, iar neputința lui
prin a ta neputință se nimicește; și n-ai de
ce-i învinui pe cei neputincioși și păcătoși,
dacă ei își mărturisesc neputința. Pe diavolul,
cel care e puternic întru răutate, trebuie să-l
învinuiești.

Rugăciune pentru cei invidioși *a Sfântului Ioan din Kronstadt*

Doamne, luminează mintea și inima
robului Tău acestuia spre cunoașterea marilor,
nenumăratelor și necercetatei Tale daruri, pe
care le-a primit dintru binefacerile Tale cele fără
de număr. Căci întru orbirea patimii sale el a
uitat de Tine și de darurile Tale cele îm-
belșugate și s-a socotit pe sineși a fi sărac, deși

+++++
este bogat întru bunătățile Tale. Și de aceea caută cu înșelare spre bunurile robilor Tăi, cu care, o, preanegrăită Bunătate, îi dăruiești pe toți, dându-i fiecăruia după puterile sale și după socotința voii Tale. Înălătură, Preabunule Stăpâne, vălul diavolului de pe ochii inimii robului Tău și dăruiește-i lui inimă înfrântă și lacrimi de pocăință și de mulțumire, ca să nu se bucure de el vrăjmașul, cel ce a prins de vie voia lui întru a sa, și să nu-l smulgă din mâinile Tale. Amin.

Rugăciune de pocăință
a Sfântului Ioan din Kronstadt

Doamne, dă-mi să-mi văd păcatele mele, ca să nu-i disprețuiesc pe cei păcătoși asemenea mie și să nu port față de ei gând rău în inima mea, pentru păcatele lor. Ci să mă disprețuiesc pe mine însumi după vrednicie, ca pe cel dintâi dintre păcătoși, purtând mereu față de mine însumi – față de omul cel trupesc din mine – o neîmpăcată dușmănie. Amin.



Rugăciune către Mântuitorul *a Sfântului Ioan din Kronstadt*

Doamne, Tu ai venit să ne mântuiești prin credința cea întru Tine și cred Ție că ești Mântuitorul meu – mântuiește-mă! Tu ai venit să înnoiești firea mea cea stricată prin păcat – preînnoiește-mă pe mine cel ce m-am făcut pe mine însumi stricăcios prin patimi și poște păcătoase, înnoiește-mă sufletește și trupește, ca să fiu curat la inimă și voinic la trup spre slava Numelui Tău. Tu ai venit să ne izbăvești de robia vrăjmașului – izbăvește-mă, dar, de robia vrăjmașului celui preamânios, necurat, spurcat și scârbos, care mă luptă întru mădularele mele și mă apleacă spre pământ, cu sila târându-mă către păcat. Tu ai venit să ne luminezi – luminează inima mea întunecată de patimi. Tu ai venit să le aduni pe cele risipite – adună gândurile mele, pe care mi le-a risipit vrăjmașul. Tu ai venit să ne întărești întru neputința noastră și Apostolul Tău a zis: „foarte bucuros mă voi lăuda mai degrabă întru slăbiciunile mele, pentru ca să locuiască întru mine puterea lui Hristos” (2 Corinteni 12,

+++++

9). Eu sunt cel neputincios până în sfârșit și nu-mi este cu putință a face nimic bun fără Tine. Nu pot fără Tine nici să gândesc, nici să simt binele, nici să doresc binele, nici să-l grăiesc și nici să-l plinesc. Sunt cu desăvârșire neputincios de a face orice lucru bun fără Tine – dă-mi, dar, harul, dă-mi lumina și puterea de a gândi și a simți binele, și de a-l săvârși cu lesnire, precum și de a grăi și a face ceea ce-Ți este bineplăcut Ție. Așa, toată viața mea Ți-o dau Ție, lui Hristos Dumnezeu, Mântuitorului meu, Preînnoitorului meu. Curățește-mă, sfințește-mă și mă mântuiește. Ajută-mă, căci fără de Tine apropiată și grabnică este pieirea mea în fiecare clipă. Amin.

**Rugăciune pentru dobândirea duhului
blândeții și al smereniei**
a Starețului Evrastie din Pustia Glinskului

Doamne, dă-mi duhul blândeții, ca să fiu blând cu aproapele meu și înfrânat de la mânie. Dăruiește-mi duhul smeritei înțelepciuni, ca să nu gândesc despre mine însumi lucruri înalte și să nu mă mândresc. Amin.

+++++

**Rugăciune pentru izbăvirea
de osteneala cea necurată⁶**

a Starețul Alexie din Pustia Smolenskului

Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, Preasfânta mea Născătoare de Dumnezeu și tu, Sfinte Mucenice Trifon, trimiteți-mi osteneala cea bună și cinstită spre slava lui Dumnezeu și spre folosul celor ce sunt aproapele meu. Amin.

**Rugăciunea omului care caută pace
în Dumnezeu**

a Starețul Alexie din Pustia Smolenskului

Doamne, Dumnezeul nostru! Iartă-ne nouă toate păcatele noastre cele cu voie și fără de voie săvârșite! Facă-se întru toate voia Ta cea sfântă cu noi, păcătoșii. Iar pe noi ne învrednicește ca întru pacea sufletului să ne supunem neclintit și întru toate preabunei și

⁶ Osteneală necurată ar putea fi numit orice lucru pe care omul îl săvârșește fără ajutorul lui Dumnezeu, după cuvântul Mântuitorului: „Fără de mine nu puteți face nimic” (Ioan 15, 5).

+++++
preaînțelepteii voii Tale, împlinind-o pe
aceasta. Și prin judecățile cele numai de Tine
știute, mântuiește-ne pe noi, nevrednicii robii
Tăi. De același lucru învrednicește-i și pe cei
de aproape ai noștri, și pe toți oamenii Tăi, ca
Unul Care le cunoști pe toate cele ce sunt cu
adevărat spre binele nostru, Tu, Cel Atotmi-
lostiv și Binecuvântat în veci. Amin.

**Rugăciunea duhovnicului înainte de
Spovedanie**
a Starețul Alexie din Pustia Smolenskului

Doamne, Dumnezeuul meu! Iartă-mi mie
și fiilor mei duhovnicești toate păcatele cele
cu voie și fără de voie. Încrednicește-mă pe
mine cu sfințenie, întru pacea sufletului, întru
sănătate sufletească și trupească să săvârșesc
aceasta Spovedanie mântuitoare pe care am
a o primi. Dă-mi cuvânt dintru priceperea și
cugetarea cea duhovnicească. Dă-le și fiilor
mei duhovnicești același lucru. Dăruiește-le
lor duhul de pocăință al inimii și mărturisirea
cea desăvârșită. Păzește-ne pe noi întru
credința și cucernicia cea adevărată. Dă-ne

+++++
nouă sfânta pace a sufletului și veșnica mântuire. Căci Tu ești Luminătorul și Mântuitorul nostru, și Ție slavă Îți aducem în vecii vecilor. Amin.

Rugăciune
pentru împlinirea sufletească
(o veche rugăciune descoperită și
îngrijită de Arhiepiscopul Ioan Șahovski)

Doamne, Dumnezeuul meu, învrednicește-mă să fiu unealta păcii Tale,

Pentru ca să aduc dragoste acolo unde este ură,

Pentru ca să iert acolo unde se face supărare,

Pentru ca să fac unire acolo unde se iscă ceartă,

Pentru ca să spun adevărul unde domnește înșelarea,

Pentru ca să înalț credința acolo unde apasă îndoiala,

Pentru ca să trezesc nădejdea întru cei munciți de deznădăjduire,

Pentru ca să aduc lumină întru întuneric,

Pentru ca să pricinuiesc bucurie acolo unde sălășluiește amărăciunea.

Doamne, Dumnezeuul meu, învrednicește-mă nu să fiu mângâiat, ci să aduc mângâiere,

Nu să fiu înțeles, ci să-i înțeleg eu pe alții,

Nu să fiu iubit, ci să-i iubesc eu pe alții,

Căci cel ce dă, acela primește,

Cel ce se uită pe sine, acela se găsește,

Cel care iartă, acela va fi iertat,

Cel care moare, acela se trezește la viața veșnică. Amin.

Rugăciune

pentru năvălirea gândurilor

a Preacuviosului Stareț Iosif de la Optina

Doamne, Iisuse Hristoase, depărtează de la mine toate gândurile cele necuviincioase și nepotrivite! Miluiește-mă, Doamne, căci neputincios sunt... Dumnezeuul meu ești Tu. Ține mintea mea, ca să n-o biruiască gândurile cele necurate, ci întru Ține, Făcătorul meu, să se îndulcească ea, căci mare este Numele Tău pentru cei ce Te iubesc pe Ține. Amin.

***** 73 *****

+++++

Rugăciune
pentru lupta cu trupul
a Preacuviosului Stareț Macarie de la Optina

O, Maică a Domnului și Făcătorului meu, tu ești rădăcina fecioriei și floarea cea fără de ofilire a curăției. O, Preasfântă Născătoare de Dumnezeu! Tu îmi ajută mie, celui ce sunt neputincios prin patimile și bolile mele cele trupești, căci nu am decât a ta mijlocire și dimpreună cu tine pe cea a Fiului tău și Dumnezeului meu. Amin.

Rugăciune
pentru orânduirea vieții
a Mitropolitului Antonie de Suroj

Dumnezeule, Tu pe toate le știi și dragostea Ta este desăvârșită; ia, așadar, viața aceasta în mâinile Tale și fă cu ea ceea ce eu năzuiesc a face, însă nu pot. Amin.

✙

✙ ✙ ✙

✙

+++ 74 ++++

+++++

Rugăciune
pentru dobândirea darului
înțelepciunii
a Mitropolitului Manuil Lemeșevski

Doamne, primește smerita mea rugăciune și pentru mijlocirea acelor oamenilor care au fost înțelepțiți de către Tine – a regelui Solomon și a dreptului Iisus Sirah – cercetează-mă și pe mine cu darul priceperii. Înzestrează-mă măcar cu o fărâmbă de înțelepciune, care e atât de trebuincioasă întru toate lucrările cele duhovnicești, cât și întru cele ale vieții de zi cu zi. Am cunoscut că voia Ta nu este să-Ți aduc rugăciunea cea cu multe cuvinte, ci slujirea cea plină de osârdie și necăutătoare de răsplată. Cunoscătorule de inimi, Iisuse, Tu vezi sărăcia sufletului meu, de aceea milostivește-Te și nu lepăda rugăciunea mea către Tine, ci mă cercetează cu bunătatea Ta, pentru ca să le săvârșesc pe toate cu izbândă spre slava Numelui Tău. Amin.

+++++ 75 +++++

+++++

**Rugăciune
pentru împăciuirea sufletului
înfuriat**

a Sfântului Ierarh Tihon din Zadonsk

Miluește-mă, Doamne, Fiul lui Dumnezeu:
sufletul meu rău se înfurie. Doamne, ajută-mi.
Dă-mi să mă satur și eu, precum câinele, din
fărâmiturile ce cad de pe masa robilor Tăi. Amin.

**Rugăciune pentru liniștirea
sufletului înfuriat**

a Sfântului Ierarh Tihon din Zadonsk

Miluește-mă, Doamne, Fiul lui Dumnezeu
și Fiul lui David cu trupul, precum ai miluit-o
pe femeia canaaneancă: sufletul meu rău se
înfurie din mânie, din înverșunare, din pofta
cea rea și din alte patimi păgubitoare. Doamne,
ajută-mi! Strig către Tine, nu către Cel Ce umblă
pe pământ, ci către Cel Ce stă de-a dreapta
Tatălui în Ceruri. Da, Doamne! Dă-mi inimă
să Te pot urma cu credință și dragoste întru
smerenia, bunătatea, blândețea și îndelun-
gă-răbdărea Ta, pentru ca și întru Împărăția Ta

+++ 76 ++++++

+++++
cea veșnică să mă învrednicesc a mă împărtăși
dintru masa robilor Tăi, pe care Tu i-ai ales.
Amin.

Rugăciune către Mântuitorul
a Sfântului Dimitrie al Rostovului

Mântuiește-mă, Mântuitorul meu, după
bunătatea Ta, și nu după faptele mele! Tu
voiești a mă mântui, Tu știi în ce chip să mă
mântuiești. Mântuiește-mă, dar, după cum
voiești, după a Ta putere, după cum știi cu
judecățile pe care numai Tu le cunoști
mântuiește-mă! Întru Tine, Dumnezeuul meu,
îmi pun nădejdea și voi Tale Sfinte mă
încredințez – fă cu mine după cum voiești!
De voiești să mă aduci întru lumină, fii
binecuvântat! De voiești să mă ții întru
întuneric, fii iarăși binecuvântat! De-mi vei
deschide ușile milostivirii Tale, preabine va
fi atunci și nespus de frumos. De vei închide
înaintea mea ușile milostivirii Tale,
binecuvântat vei fi Tu, Cel ce m-ai ferecat întru
dreptate. De nu mă vei nimici pe mine
dimpreună cu fărădelegile mele, slavă

milostivirii Tale celei nemărginite! De mă vei
prăpădi dimpreună cu fărădelegile mele,
slavă judecății Tale celei drepte! Precum
voiești, tocmește pentru mine lucrul!

**Rugăciune pentru încredințarea în voia
Domnului**
a Sfântului Dimitrie al Rostovului

Doamne! Toată dorirea și suspinarea mea
să fie întru Tine. Toată năzuința și râvna mea
întru Tine Unul să fie, Mântuitorul meu! Toată
voia și cugetarea mea întru Tine să se
adâncească și toate oasele mele să zică:
„Doamne, Doamne! Cine este asemenea Ție,
cine se va asemui cu Tine întru putere, har și
înțelepciune? Căci pe toate preaînțelepte,
drepte și bine orânduite pentru noi le-ai făcut”.

**Rugăciune pentru petrecerea întru
dragostea lui Dumnezeu**
a Sfântului Dimitrie al Rostovului

Fie ca nimic să nu mă desprindă, nimic
să nu mă despartă de dragostea Ta cea

+++++
dumnezeiască, o, Dumnezeuul meu! Fie ca
nimic să nu poată a o tăia de la mine: nici
focul, nici sabia, nici foamea, nici prigoana, nici
adâncul, nici înălțimea, nici cele de acum, nici
cele ce vor fi, ci numai aceasta, dragostea Ta,
să rămână pururea în sufletul meu. Fie ca
nimic altceva să nu doresc în veacul acesta,
Doamne, ci zi și noapte să Te caut pe Tine,
Domnul meu. Și aflându-Te, să primesc
comoara cea veșnică, să dobândesc bogăția
cea fără de sfârșit și să mă învrednicesc de
toate bunătățile.

Îndemn pentru ticăloșia mea

*Scris-am eu, sărmanul Dimitrie, Mitropolitul
Rostovului și al Iaroslavului,
spre folosul propriei mele ticăloșii.*

Eu știu că răsăritul meu merge spre apus,
viața merge spre împuținare, tinerețea se
apropie de bătrânețe. Eu trăiesc pentru a
muri, iar unde mă voi sălășlui după moarte –
nu știu. Înfloresc în tinerețe, mă usuc la
bătrânețe, putrezesc după moarte. Dacă sunt

muritor, de ce mai trăiesc așa ca și cum n-ar
trebui să mor niciodată? Iar dacă am să mor,
atunci de ce nu moare întru mine răutatea și
căderea în păcat? Dacă va trebui să mă prefac
în viermi și cenușă, în duhoare și împruțiciune,
atunci de ce nu mă întorc la cele bune? Dacă
voi fi cercetat cu de-amănuntul și voi auzi
răspunsul cel cumplit, atunci de ce nu-mi ud
cu lacrimi toate mădularele mele și nu tremur
cu tot trupul meu?

Așadar, mă voi duce către mormânt cu o
mare întristare și durere în inima mea și
ajungând, voi vedea cum e schimbată acolo
firea mea, cum trupul meu cel mâncat de
viermi duhnește din pricina putrezirii și cum
oasele mele s-au prefăcut în cenușă. Între-
ba-voi, dar, la mormântul meu și voi căuta cu
osârdie: unde e frumusețea chipului meu,
unde e seninul ochilor mei? Unde mi-e
măiestria cuvintelor plăcut întocmite? Unde
îmi sunt faptele preaslăvite? Unde-mi sunt
dimpreună vorbirile cu prietenii mei, care
erau pline de îndulcire și desfătare? Unde e
toată plăcerea și podoaba deșartă a lumii
acesteia? Dar iată că aud din mormântul meu

+++++
cum mi se răspunde: „Aici, aici, în sicriul
acesta; toată frumusețea ta făcutu-s-a praf,
cenușă, viermi și duhoare; privește, privește
la frumusețea ta, privește și ia aminte cu
sânguință; sărută-mă pe mine, sicriul tău;
îmbrățișează-mă cu dragoste, căci tu vei locui
întru mine până în ziua Judecății, așteptând
Judecata cea dreaptă”. Iar când mă voi scula
și mă voi arăta la Judecată înaintea nefă-
țarnicului meu Judecător și Dumnezeu, ce voi
spune atunci eu, nefericitul? La cine voi
alerga? Ce voi zice spre îndreptățirea mea?
O! Jale și iar jale! Vai și iarăși vai! Căci dacă
dreptul abia de se va mântui acolo, atunci eu,
mult-păcătosul, preaticălosul și împușitul
precum un câine, cum mă voi arăta, neavând
haină de nuntă? Iată ce voi citi în cartea
mormântului meu, pătrunzându-i înțelesul. Și
voi uda atunci fața mea cu lacrimi și voi începe
a-L ruga cu toată stăruința pe Preamilostivul
Dumnezeu, Făcătorul meu: Dă-mi mie,
preapăcătosului, atotticălosului și mai
preaîmpușitului decât un câine, iertarea
greșalelor mele. Învrednicește-mă pentru
negrăita Ta bunătate să primesc viața cea

+++++
veșnică după săvârșirea mea, să înviez cu
bucurie dimpreună cu trupul și sufletul meu,
să fiu vrednic de șederea cea de-a dreapta Ta,
în veci și necurmat să Te laud, pentru ru-
găciunile nădejdiilor mele celei preaputernice,
a Preasfintei noastre Stăpâne de Dumnezeu
Născătoarea și Pururea Fecioara Maria, și ale
tuturor Sfinților Tăi! Amin.

*O, omule! Fii cu luare-aminte,
Și ceasul morții tu mereu îl ține-n minte:
Iar dacă cineva de moarte nu-și va aminti,
Pe-acela chinul nu-l va ocoli.*

**Spovedanie generală a păcatelor
rostită înaintea preotului
de către cel care se pocăiește
alcătuită de Sfântului Dimitrie al Rostovului**

Mărturisesc Domnului Dumnezeuului
Atotțiitorul, Celui slăvit și închinat întru
Sfânta Treime, Tatălui și Fiului, și Sfântului
Duh, Preabinecuvântatei Pururea Fecioare
Maria și tuturor Sfinților, și ție, cinstite Părinte,
toate păcatele mele pe care le-am făcut cu
gândul, cu cuvântul, cu fapta și cu toate

simțurile mele, căci întru păcate am fost
zămislit, întru păcate m-am născut, întru
păcate am fost crescut și întru păcate am trăit
după Botez și chiar și până în ceasul acela.

Mărturisesc de asemenea că foarte am
păcătuit prin mândrie, slavă deșartă, înălțare
de sine atât cu ochii, cât și cu îmbrăcămintea și
cu toate faptele mele, prin invidie și ură, prin
dorirea de cinstire și iubirea de argint, prin
mânie, prin întristare, prin pângărirea
lucrurilor sfinte, prin jurământ strâmb, prin
preacurvie, prin hoție și tâlhărie, prin orice fel
de desfrânare, prin necurății preaspurcate, prin
beție, prin îmbuibare, prin grăirea deșartă, prin
pofta trupească, prin sărutare și atingere
necurată, prin mădularele mele cele născătoare
de prunci, prin dorirea cu cugetul a uciderii,
prin faptul că mereu primesc întru nevrednicie
Trupul și Sângele Domnului, prin înduplecări
înșelătoare și prin lingușire, prin neștiință și
nepăsare, prin năzuința spre nedreptate, prin
agonisirea cea necinstită, prin împlinirea fără
luare-aminte a lucrărilor bisericești, prin faptul
că n-am dat îndeajuns milostenie, prin
asprimea față de cerșetori, prin ticăloasa

+++++
primire și ospățare a săracilor, prin asuprirea
celor din casă care mi-au fost încredințați, prin
necercetarea bolnavilor și a celor ce se află în
temnițe, după porunca Evangheliei, prin
neîngroparea morților, prin neîmbrăcarea
nevoiașilor, prin nepotolirea foamei celor care
flămânzesc și-a setei celor care însetează.

Mărturisesc că nu am adus cuvenita
cinstire, prăznuire și închinare zilelor de
sărbătoare – nici Praznicelor Domnești și nici
celor rânduite Sfinților care au bineplăcut Lui,
și nu le-am petrecut într-o trezvie și curăție.
Mărturisesc că i-am făcut neplăcere mai-ma-
relui meu și nu l-am ajutat; că nu i-am mângâiat
pe cei care-au venit cu cerere la mine, ci chiar
le-am făcut rău acestora. Greu am păcătuț și
prin hulirea și clevetirea bătrânilor poporului
și a cărmuitorilor, prin nepăzirea credincioșiei
față de prietenii și binefăcătorii mei, prin
neîmplinirea ascultării cuvenite, prin căutarea
cea cu cuget necurat la împreunarea trupească,
prin intrarea trufașă în biserică lui Dumnezeu,
prin starea mea în picioare, șederea pe scaun,
sau culcarea pe jos în biserică și urmările
necuviincioase ce au purces dintru acestea, prin

+++++
 grăirile deșarte înăuntrul ei, prin lucrarea
 fărădelegii în biserică, prin discuții spurcate
 purtate cu alții. Mărturisesc despre aceea că
 m-am apropiat de sfânta slujire și m-am atins
 de sfintele vase cu inima necurată și cu mâinile
 spurcate, că în biserica Domnului am săvârșit
 cu lene și nepăsare rugăciunile, psalmodierile
 și chemările Numelui lui Dumnezeu.

Greu am păcătuț prin gândul cel prearău,
 prin cugetarea și povățuirea cea stricată, prin
 părerea cea înșelătoare, prin judecarea cea
 necumpătată, prin învoirea cea rea și prin sfă-
 tuirea cea nedreaptă, prin dorirea și îndulcirea
 cea spurcată, prin cuvintele cele deșarte, pri-
 sositoare, necurate și supărătoare, prin min-
 ciună, prin înșelări, prin felurite jurăminte,
 prin clevetiri neîncetate, sporind certurile și
 dezbinările și luându-i în răs pe alții, prin
 rostirea glumelor deșarte, prin certuri, prin
 înșelăciuni, prin viclenii, prin bârfe, prin
 bucuria cea plină de deșertăciune și zădăr-
 nicie și prin tot răul.

Am păcătuț prin cârtire, prin hulire, prin
 stârnirea râsului, prin somnul îndelungat,
 prin vorbirea de rău, prin dojenire, prin vorbe

+++++
murdare, prin batjocură, prin fățarnicie, prin
vegherea cea neplăcută lui Dumnezeu, prin
pofta de desfrânare a trupului, prin gânduri
de curvie, prin îndulciri necurate, prin în-
voirea cu diavolul, prin călcarea poruncilor
lui Dumnezeu, prin nepăsarea întru dragostea
către Dumnezeu și către aproapele, prin
văzul, auzul, gustul, mirosul și pipăitul cel
desfrânat și întinat.

Pierit-am întru toate gândurile, cuvintele,
dorințele și faptele mele. Pentru că de toate
acestea și de toate celelalte fărădelegi prin care
poate neputința omenească să greșescă
împotriva Dumnezeului și Făcătorului său cu
gândul, cu cuvântul, cu fapta, cu îndulcirea
sau cu dorința, întru toate acestea am păcătuit
și, socotindu-mă vinovat înaintea Feței lui
Dumnezeu mai mult decât toți oamenii, le
mărturisesc atât pe acestea, cât și acele nenu-
mărate păcate ale mele pe care le-am făcut cu
voie sau fără de voie, cu știință sau din
neștiință, eu însumi sau prin mijlocirea altora,
sau prin ademenirea fratelui meu, și pe care
eu, din pricina mulțimii lor nu le pot ști, nici
nu mi le pot aminti. Iar ce mi-am amintit,

+++++
aceea am spus, pentru că de toate acestea,
spuse și nespuse din pricina uitării mele și a
mulțimii păcatelor, mă căiesc, mă tânguiesc
și mă socotesc vinovat înaintea Domnului
Dumnezeului meu. Pentru aceea, cu smerenie
o rog pe Preasfânta și Preabinecuvântata
Fecioară de Dumnezeu Născătoare și pe toate
Puterile Cerești, și pe toți Sfinții care au
bineplăcut lui Dumnezeu, și pe tine, cinstite
Părinte, înaintea cărora am spovedit toate
acestea, ca în ziua Judecății toți să îmi fie
martori împotriva diavolului, care-i vrăjma-
șul și răuvoitorul neamului omenesc, precum
că pe toate acestea eu le-am spovedit, și ca să
se roage pentru mine, păcătosul, Domnului
Dumnezeului meu. Și te rog pe tine, Părinte
cinstite, ca pe unul care ai această putere ce ți
s-a dat de la Hristos Dumnezeu, să mă dezlegi
de toate aceste păcate ale mele pe care le-am
mărturisit, să mă curățești, să mă ierți și să
îmi dai canon de pocăință pentru toate
păcătuirile mele. Căci îmi pare rău cu adevărat
că le-am săvârșit, și mă căiesc de bună voie,
având dorința puternică și hotărârea de a mă
păzi de ele cu ajutorul lui Dumnezeu, pe cât
+++++

+++++
e cu putință. Iartă-mă, Părinte; dezlegă-mă și
te roagă pentru mine, păcătosul. Amin.

*După aceasta se poate citi rugăciunea către
Domnul Iisus Hristos, Care pentru noi a fost
răstignit, pentru pomenirea mântuitoarelor Sale
Patimi, pe care le-a purtat pentru păcatele noastre.
Pe aceasta citind-o, omul dobândește multă
umilenie și ca printr-un frâu este ținut de la
căderea în păcate și este povățuit către îndreptare
și propășirea vieții celei bineplăcute lui Dumnezeu.*

**Rugăciune pentru lepădarea de sine
(cu pomenirea Patimilor
Mântuitorului Hristos)
a Sfântului Dimitrie al Rostovului**

Ție, Mântuitorului și Răscumpărătorului
meu, Îți încredințez acum sufletul meu și toate
simțurile și cuvintele mele, cugetele și gân-
durile mele, și toate deprinderile trupului și
ale sufletului meu, credința și viețuirea mea,
ziua și ceasul sfârșitului meu, adormirea și
odihnirea mea întru cele veșnice, dar și
învierea sufletului și a trupului meu Îți încre-

 dințez Ție și mă rog: Primește-le întru mâna
 ocrotirii Tale celei dumnezeiești. Cu palmele
 Tale cele răstignite binecuvântează-mă, prin
 rănile Tale păzește-mă și mă izbăvește de tot
 răul. Cu Sângele Tău curățește mulțimea
 fărădelegilor mele. Cu Crucea Ta, întocmai ca
 și cu o suliță, împunge inima mea afurisită,
 pentru ca în afară de Tine, Dătătorul meu de
 viață, nimic altceva să nu iubească, și pentru
 ca să caute spre Tine, Cel răstignit, dim-
 preună-pățimind cu Tine și umplându-se de
 umilenie. De păcat să se scârbească întocmai
 ca de-o vărsătură mârșavă. Să își taie voia sa
 și să și-o încredințeze Proniei Tale, dintru
 Aceea dobândind nădejdea cea folositoare.
 Cu moartea Ta ucide patimile stricătoare de
 suflet ale trupului meu și dă-mi îndreptare
 viții mele celei rele și desfrânate, răpindu-mă
 din fața cumplitelor căderi în păcate care vor
 să vină, păzind neputința mea de ispitirea
 demonilor, de patimi și de vrăjmășia ome-
 nească, călăuzindu-mă pe calea cea fără de
 primejdii către Tine, limanul meu și tărâmul
 năzuințelor mele, și numărându-mă dim-
 preună cu oile Tale cele binecuvântate, pentru

+
ca laolaltă cu ele să Te slăvesc în veci pe Tine,
Ziditorul meu, dimpreună cu Tatăl și cu
Sfântul Duh. Amin.

 fără de rătăcire, întru smerenie, cu luare-
 aminte și cu simțământul părerii de rău ce iz-
 vorăște dintru pocăință, cu buzele, cu mintea
 și cu inima să săvârșesc neîncetat rugăciunea
 aceasta: Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui
 Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul.
 Căci Tu ai zis, Doamne, cu preacurate buzele
 Tale: „Dacă veți cere ceva întru Numele Meu,
 vă voi face aceea”. Pentru rugăciunile Preacu-
 ratei Maicii Tale, ale Sfântului Ioasaf al Bel-
 gorodului, ale Sfântului Ierarh Nicolae al Mi-
 relor Lichiei, ale Sfântului Serafim din Sarov
 și ale tuturor sfinților Părinților noștri, întru
 Numele Tău cer rugăciunea preasfântului și
 atotputernicului Tău Nume. Auzi-mă pe
 mine Tu, Cel Ce ai făgăduit să-i auzi pe toți
 cei care Te cheamă întru adevăr. Căci al Tău
 este a milui și a mântui și a dăruia celui ce se
 roagă, spre slava Ta, dimpreună cu a Tatălui
 și a Sfântului Duh.

Amin.





CUPRINS

| | |
|--------------|---|
| Prolog | 5 |
|--------------|---|

ÎNDRUMAR PENTRU SPOVEDANIE

| | |
|---|----|
| SPOVEDANIA CU CERCETAREA DE SINE DUPĂ
PORUNCI ȘI PĂCATE | 14 |
| PĂCATELE ÎMPOTRIVA CELOR ZECE PORUNCI | 14 |
| PĂCATE ÎMPOTRIVA CANOANELOR BISERICII | 27 |
| PĂCATELE DE MOARTE | 28 |
| SPOVEDANIE CU CERCETAREA DE SINE PRIN
ÎNTREBĂRI..... | 32 |
| Prin multe suferințe ni se cuvine nouă a intra în Împărăția lui
Dumnezeu (îndemn al Starețului Gheorghe) | 35 |

RUGĂCIUNI DE POCĂINȚĂ ȘI MĂRTURISIRE

| | |
|---|----|
| Rugăciune pentru mărturisirea cea de zi cu zi a omului care
pășește pe calea mântuirii (a Sfântului Dimitrie al
Rostovului) | 38 |
| Rugăciunea celui prigonit de oameni (a Sfântului Ignatie
Briancianinov) | 53 |
| Rugăciune pentru biruirea patimii iubirii de argint și a lăcomiei
pântecelui (a Sfântului Ignatie Briancianinov) | 55 |
| Rugăciune pentru biruirea patimii judecării aproapelui (a
Sfântului Ioan din Kronstadt) | 57 |
| Rugăciune pentru înfrânarea pântecelui (a Sfântului Ioan din
Kronstadt) | 58 |
| Rugăciune pentru ceasul când îți vei vedea păcatul (a
Sfântului Ioan din Kronstadt) | 58 |



| | |
|---|----|
| +++++ | |
| Rugăciune către Domnul Iisus Hristos (a Sfântului Ioan din Kronstadt) | 59 |
| Rugăciune pentru izbăvirea de vrăjmași (a Sfântului Ioan din Kronstadt) | 59 |
| Rugăciune pentru Spovedanie (a Sfântului Ioan din Kronstadt) | 60 |
| Rugăciune pentru primirea darului Duhului Sfânt (a Sfântului Ioan din Kronstadt) | 61 |
| Rugăciune pentru cei mâniași (a Sfântului Ioan din Kronstadt) | 62 |
| Rugăciune pentru primirea darului blândeții și al smereniei întru slujirea aproapelui (a Sfântului Ioan din Kronstadt) | 63 |
| Rugăciune pentru a dobândi dragoste față de aproapele și îndrăzneală înaintea lui Dumnezeu (a Sfântului Ioan din Kronstadt) | 64 |
| Rugăciune pentru cei mândri și îndărătnici (a Sfântului Ioan din Kronstadt) | 65 |
| Rugăciune pentru cei iubitori de argint și zgârșiți (a Sfântului Ioan din Kronstadt) | 65 |
| Rugăciune pentru cei invidioși (a Sfântului Ioan din Kronstadt) | 66 |
| Rugăciune de pocăință (a Sfântului Ioan din Kronstadt) | 67 |
| Rugăciune către Mântuitorul (a Sfântului Ioan din Kronstadt) ... | 68 |
| Rugăciune pentru dobândirea duhului blândeții și al smereniei (a Stareșului Evrastie din Pustia Glinskului) | 69 |
| Rugăciune pentru izbăvirea de osteneala cea necurată (a Stareșului Alexie din Pustia Smolenskului) | 70 |
| Rugăciunea omului care caută pace în Dumnezeu (a Stareșului Alexie din Pustia Smolenskului) | 70 |
| Rugăciunea duhovnicului înainte de Spovedanie (a Stareșului Alexie din Pustia Smolenskului) | 71 |

+++++

| | |
|---|----|
| Rugăciune pentru împlinirea sufletească (rugăciune descoperită
și îngrijită de Arhiepiscopul Ioan Șahovski) | 72 |
| Rugăciune pentru năvălirea gândurilor (a Preacuviosului
Stareț Iosif de la Optina) | 73 |
| Rugăciune pentru lupta cu trupul (a Preacuviosului Stareț
Macarie de la Optina) | 74 |
| Rugăciune pentru orânduirea vieții (a Mitropolitului
Antonie de Suroj) | 74 |
| Rugăciune pentru dobândirea darului înțelepciunii (a
Mitropolitului Manuil Lemeșevski) | 75 |
| Rugăciune pentru împăciuirea sufletului înfuriat (a Sfântului
Ierarh Tihon din Zadonsk) | 76 |
| Rugăciune pentru liniștirea sufletului înfuriat (a Sfântului
Ierarh Tihon din Zadonsk) | 76 |
| Rugăciune către Mântuitorul (a Sfântului Dimitrie al
Rostovului) | 77 |
| Rugăciune pentru încredințarea în voia Domnului (a
Sfântului Dimitrie al Rostovului) | 78 |
| Rugăciune pentru petrecerea într-o dragoste a lui Dumnezeu
(a Sfântului Dimitrie al Rostovului) | 78 |
| Îndemn pentru ticăloșia mea (a Sfântului Dimitrie al
Rostovului) | 79 |
| Spovedanie generală a păcatelor rostită înaintea preotului
de către cel care se pocăiește (alcătuită de Sfântului
Dimitrie al Rostovului) | 82 |
| Rugăciune pentru lepădarea de sine (a Sfântului Dimitrie al
Rostovului) | 88 |
| Rugăciunea Stareților de la Optina pentru dobândirea darului
rugăciunii lui Iisus | 90 |

+++ 94 ++++++





Trupul Tău cel sfânt, Doamne Iisuse Hristoase, Dumnezeuul meu, să-mi fie mie, spre viața de veci, și Sângele Tău cel scump, spre iertarea păcatelor.